

«Утверждаю»:
Директор МБОУ «ООШ №13»
С.Новосевастопольское
Глишев М.А./
11 апреля 2022 г



ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Основная общеобразовательная школа №13» с. Новосевастопольское
Красногвардейского района Республики Адыгея**

**Новосевастопольское
2022**

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Книга 6
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ
РАЗДЕЛ
«Физическое
развитие»



СОДЕРЖАНИЕ

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	4
Пояснительная записка	5
Особенности физического развития дошкольников	6
Содержание психолого-педагогической работы	17
ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ	25
Промежуточные планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»	26
Содержание психолого-педагогической работы по реализации национально-регионального компонента	33
Взаимодействие дошкольных групп МБОУ «ООШ №13» и родителей по формированию семейных традиций физического воспитания дошкольников	34
УСЛОВИЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	44
Режим двигательной активности	45
Учебно-методическое обеспечение реализации ООП ДО. Образовательная область «Физическое развитие»	46
Приложения	47

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждения
«Основная общеобразовательная школа №13» с. Новосевастопольское
Красногвардейского района Республики Адыгея**

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- ✓ **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
- ✓ **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**
- ✓ **СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**
 - ✓ Тематический блок «Физическая культура»
 - ✓ Тематический блок «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»*

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

* ФГОС ДО. Пункт 2.6.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Особенности физического развития дошкольников четвёртого года жизни

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. К 4 годам – всего на 6

– 7 см, средние ростовые показатели мальчиков и девочек почти одинаковы: 99,3 - 100,3 см и 98,7 см.

Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Вес

К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг.

Опорно-двигательная система

костная система

К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани.

Физиологические изгибы позвоночника в 3 – 4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе.

Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо пере- вести детей в положение сидя).

Мышечная система

Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3 – 4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте *крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой*, поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т.д.).

Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т.д.

Состояние внутренних органов

органы дыхания

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т.д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышек преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3 – 4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Для малышек полезны упражнения, требующие усиленного выдоха.

сердечно-сосудистая система

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по *внешним признакам утомления*: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Высшая нервная деятельность

Внимание детей 3 – 4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Особенности физического развития дошкольников пятого года жизни

Рост

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см.

Средний рост пятилетних *мальчиков* – 107,5 см, *девочек* – 106,1 см.

Вес

Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

Опорно-двигательная система

костная система

Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен.

В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения.

Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы детине только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

мышечная система

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие, поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп.

Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти

Состояние внутренних органов

органы дыхания

К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки.

Увеличивается жизненная емкость легких

(в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, поэтому ни увеличивающаяся к 4 – 5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

сердечно-сосудистая система

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность

К 4 – 5 годам у ребенка возрастает *сила нервных процессов*. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных

связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. Необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм *сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы*. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов, по- этому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Особенности физического развития дошкольников шестого – седьмого года жизни

Рост

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7 – 10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0 – 107,0 см. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка роста в месяц – 0,5 см.

Вес

Масса тела 17–18 кг.

На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г.

Опорно-двигательная система

костная система

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3 – 4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры – ходьба по скамейке, рейке, при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

Позвоночный столб ребенка 5–7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка

нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа, поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. В период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5–7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

мышечная система

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них – это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является *развитие устойчивого равновесия*. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется *аналитическое восприятие разучиваемых движений*, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Состояние внутренних органов органы дыхания

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у 5 – 6-летних детей в среднем равна 1100–1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем – 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дм³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2 – 7 раз, а при беге – ее больше.

сердечно-сосудистая система

К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего

дошкольного возраста.

Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92 – 95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Высшая нервная деятельность

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются *основные процессы*: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5 – 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Тематический блок ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и

состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода

– наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сен- сорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Тематический блок ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15 – 20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им не-которые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя

творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждения
«Основная общеобразовательная школа №13» с. Новосевастопольское
Красногвардейского района Республики Адыгея**

ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

- ✓ ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
- ✓ СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА
- ✓ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МБОУ «ООШ №13» с. НОВОСЕВАСТОПОЛЬСКОЕ И РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ СЕМЕЙНЫХ ТРАДИЦИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Тематический блок ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

К концу четвёртого года ребёнок получит возможность научиться

- различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), их роль в организме, беречь и ухаживать за ними;
- рассказывать о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека;
- относиться к утренней зарядке, игре, физическим упражнениям как к источнику хорошего настроения; ко сну как к восстановителю сил;
- использовать упражнения, укрепляющие различные органы и системы организма;
- рассказывать о ценности здоровья;
- проявлять желание вести здоровый образ жизни, закаляться;
- сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения;
- проявлять потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

К концу пятого года жизни ребёнок получит возможность научиться / приобрести:

- знания о частях тела и органах чувств человека;
- рассказывать о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат);
- соблюдать режим питания, употреблять в пищу овощи и фрукты, другие полезные продукты;
- представление о необходимых человеку веществах и витаминах;
- представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
- различать понятия «здоровье» и «болезнь»;
- устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием;
- оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме;
- представления:

о здоровом образе жизни;
о значении физических упражнений для организма человека;
о физических упражнениях на укрепление различных органов и систем организма.

К концу шестого года жизни ребёнок получит возможность приобрести:

- представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма; об особенностях своего организма и здоровья;
- представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье;
- представления о зависимости здоровья человека от правильного питания;
- умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях;
- представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека
- представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения);
- умение характеризовать свое самочувствие к болеющим;
- знания о возможностях здорового человека;
- потребность в здоровом образе жизни;
- интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом;
- доступные сведения из истории олимпийского движения;
- знания об основах техники безопасности и правилах поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

К концу седьмого года жизни ребёнок получит возможность приобрести:

- представления о рациональном питании;
- представления о значении двигательной активности в жизни человека;
 - умение использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;
 - представления об активном отдыхе;
 - представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур;
 - представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Тематический блок

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

К концу третьего года ребёнок получит возможность научиться

- сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
 - ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными,

свободными движениями рук и ног;

- действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры;

- менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;

- ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);

- прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами;

- играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;

- играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание);

- выразительно двигаться, передавать простейшие действия некоторых персонажей.

К концу четвертого года жизни ребёнок получит возможность научиться:

- ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;

- действовать совместно;

- строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;

- энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15 – 20 см;

- энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;

- хвататься за перекладину во время лазанья; ползать;

- сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;

- садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него;

- реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх;

- проявлять самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх;

- проявлять активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности;

- организовывать игры с правилами;

- самостоятельно играть с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами;
- выразительно и красиво двигаться;
- участвовать в играх с более сложными правилами со сменой видов движений;
- соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

К концу пятого года жизни ребёнок получит возможность научиться / приобрести:

- сохранять правильную осанку;
- ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
- ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы;
- перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
- энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве;
- в прыжках в длину и высоту с места сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
- прыгать через короткую скакалку;
- принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);
- кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу;
- строиться, соблюдать дистанцию во время передвижения;
- выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
- организованности, самостоятельности, инициативности, умению поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- проявлять активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.;
- пространственной ориентировке;
- проявлять самостоятельность и инициативность в знакомых играх;
- выполнять действия по сигналу.

К концу шестого года жизни ребёнок получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку;
- осознанно выполнять движения;
- легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры;
- бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- лазать по гимнастической стенке, меняя темп;

- прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка;
- прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой);
- ориентироваться в пространстве;
- участвовать в элементарных спортивных играх, играх с элементами соревнования, играх-эстафетах;
- помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место;
- проявлять интерес к различным видам спорта, рассказывать о событиях спортивной жизни страны;
- самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

К концу седьмого года ребёнок получит возможность научиться

- сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
- соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- активно двигать кистью руки при броске;
- перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
- быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу;
- выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- соблюдать статическое и динамическое равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве;
- выполнять спортивные упражнения; самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними;
- самостоятельно организовывать подвижные игры со сверстниками, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения;
- проявлять интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта; к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол);

- использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений;
- ориентироваться в пространстве;
- справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

НАЦИОНАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

К четырём годам ребёнок получит возможность научиться:

- выполнять правила в адыгейских национальных подвижных играх;
- проявлять самостоятельность и творчество в адыгейских национальных подвижных играх;
- организовывать адыгейские национальные подвижные игры.

К пяти годам ребёнок получит возможность научиться:

- выполнять ведущую роль в адыгейской национальной подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

К шести-семи годам ребёнок получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать знакомые адыгейские национальные подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА

АДЫГЕЙСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игра – это способ понимания жизни и главная форма активности ребёнка* .

Игра является важным средством воспитания. В адыгейских играх много юмора, шуток, соревновательного задора, движения точны и образны, часто сопровождаются любимыми детьми считалками, жеребьевками.

По содержанию адыгейские игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. В них ярко отражается образ жизни адыгов, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание стать сильным, ловким, выносливым, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Адыгейские игры имеют многовековую историю, они сохранились до наших дней, передаваясь из поколения в поколение.

Цель использования адыгейских национальных игр в воспитательно-образовательном процессе детского сада – приобщение детей:

- к национальным традициям,
- к особенностям национальной культуры адыгейского народа.

ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ АДЫГСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Младшая группа

I квартал

НэшъоупыцI («Жмурки»).

Ты зэуал («Драчливый баран»)

II квартал

Пцэжыяшэ тежыагъ («Идем на рыбалку»). Ос лашкIэдз («Метанье снежков»).

III квартал

Пцэжыяшэ тежыагъ («Идем на рыбалку»). Ос лашкIэдз («Метанье снежков»).

*Право Ребенка на Игру // Конвенция о Правах Ребенка (с изм. от 1 февраля 2013 г.).

IV квартал

Пэлөкладз («Подлог шапки»). Шыгъачъэ («Скачки»).

Средняя группа

I квартал

Къэрэу – къэрэу дадэ («Журавли – журавли») Къан – гъэбыль къангъэбыль («Прятки»).

II квартал

Клэпсэ зэпэкъудый («Перетягивание веревки»). Шхончау («Стрелок»).

III квартал

Шэкло щэрыу («Меткий стрелок»). Дэшхоеу («Метанье орехов»).

IV квартал

Щэрыхъыдз («Бросание колеса»). Чъэн («Бег»).

Старшая группа

I квартал

Кебек Абантет, гъотет («Руководитель лунки»)

II квартал

Щэ къаштэ («Брать снаряд»). Гъунд – гъунд къал («Лабиринт») **III квартал**

Лъэкъо лъэш («Сильные ноги»).

Цырбыжь зау («Бой бузиной»).

IV квартал

Хъантлэркъо пклен (прыжок лягушки) Шъонтлэф («Гонщик бурдюка»).

Подготовительная к школе группа

I квартал

ЦылашкI («Комок шерсти»)

Хъакургъачъ («Катание колеса»)

II квартал

Чэтыу шаклу («Кот-охотник»)

Хъамлацэ («Сказание на одной ноге»)

III квартал

Клен («Альчики») Чын («Волчок»)

IV квартал

ЧэрмэчэцI («Отбирание головных уборов») Пхъэ хъэрен («Ножные качели»)

Цырбыжь зау («Бой бузиной»)

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ
МБОУ «ООШ №13» с. НОВОСЕВАСТОПОЛЬСКОЕ И
РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ СЕМЕЙНЫХ ТРАДИЦИЙ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Семья и дошкольная организация – два важных института социализации детей. Их воспитательные функции различны, но для всестороннего развития ребенка необходимо их взаимодействие.

Создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей в рамках только дошкольной организации не является достаточно эффективной мерой. Ведь часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, поэтому на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с ними.

Особенно актуальной является проблема взаимодействия образовательной организации и родителей по формированию семейных традиций, передаваемых младшему поколению в различных формах физического воспитания, а также создание адекватной возрасту и индивидуальным особенностям ребенка предметно-развивающей среды в домашних условиях.

В процессе взаимодействия дошкольной образовательной организации и родителей целесообразно использовать не только хорошо зарекомендовавшие себя формы традиционного информирования родителей о способах физического развития дошкольников (собрания, консультации педагогов и специалистов, оформление наглядной агитации), но и нетрадиционные формы (индивидуальные беседы об организации предметно-развивающей среды в домашних условиях, проведение практикумов с демонстрацией вариантов использования игрушек и спортивного инвентаря, физкультурных досугов и праздников, организация туристических походов и т. д.).

Чрезвычайно важна в воспитании детей роль здорового образа жизни семьи. Элементарные знания о слагаемых здорового образа жизни (рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, достаточная двигательная активность, использование закаляющих средств, умение правильно, без нервного напряжения организовывать себя) доступны уже самым маленьким детям.

Идея взаимосвязи общественного и семейного воспитания нашла своё

отражение в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации», согласно которому «родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка» (Ст. 44. П. 1).

«Образовательные организации оказывают помощь родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития» (Ст. 44. П. 2).

В соответствии с этим меняется и позиция дошкольной организации в работе с семьей: педагоги дошкольной организации выступают не только как воспитатели детей, но и как партнеры родителей по воспитанию малышей.

РОЛЬ СЕМЬИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют:

- близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях;
- естественно возникающая совместная деятельность (обсуждение успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.).

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению родителей, семейному укладу. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Двигательная активность в границах ниже и выше допустимой способствует задержке роста и развития, а также снижает рабочие и адаптивные возможности развивающегося организма. В дошкольном возрасте нужно учитывать не только то, что ребенок может усвоить, но и каких физических и душевных сил это требует от него. С течением времени физиологические возможности дошкольников меняются, поэтому долг родителей – укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Для нормального развития и укрепления здоровья необходимо создать оптимальные условия (режим, который отвечал бы требованиям педагогики и гигиены, воспитательная работа с детьми по развитию движений). В организме

вырабатывается способность адаптироваться к разнообразным требованиям меняющейся обстановки, поэтому необходимо тренировать у ребенка не какие-то определенные способности, а упражнять различные группы мышц и соответствующие им нервные центры.

Очень хорошо, если дома хранятся спортивные реликвии. Дети восприимчивы к тому, что папа был в молодости отличным спортсменом, а мама получила в свое время грамоту за спортивные успехи. Даже если это небольшие, скромные успехи в спорте, все равно не пренебрегайте ими.

Родителям следует помнить что прежде, чем разрешить детям заниматься каким-либо видом спорта, надо обязательно показать их врачу и тренеру спортивной школы, посоветоваться, какой вид спорта им наиболее подходит, какие дополнительные физические упражнения нужно выполнять дома и т. д.

Формы организации физического воспитания дошкольника в семье включают в себя воспитательно-образовательный комплекс разнообразной двигательной деятельности.

К формам организации физического воспитания в семье относятся:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутка во время занятий рисованием, лепкой, чтением и т. п., закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями);

- прогулки, подвижные игры, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений; специально организованные занятия физической культурой.

Именно в семье закладываются физические качества людей, основы их здоровья. Основной формой систематического обучения физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые в условиях семьи могут проводиться от 2 до 6 раз в неделю. Если в семье несколько детей, то хорошо организовать коллективные занятия, поэтому родителям приходится быть и организаторами, и участниками занятий.

СОДЕРЖАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Режим дня ребенка

Своеобразным средством физического воспитания являются гигиенические факторы, которые в дошкольном возрасте в сочетании с физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья ребенка. Особое внимание следует уделять правильному режиму дня, который имеет большое оздоровительное значение, а также приучает к организованности, дисциплинированности.

От того, насколько правильно организован режим дня, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность, настроение. В основе правильно организованного режима дня дошкольника лежит определенный ритм, строгое чередование отдельных элементов режима.

При соблюдении режима легче перейти от одного вида деятельности к другому и выполнять их с наименьшей затратой энергии.

Правильно организованный режим дня предусматривает:

- чередование физической, умственной деятельности и отдыха;
- регулярный прием пищи;
- сон с точным временем подъема и отхода ко сну, что влияет на улучшение общего самочувствия детей;
- комплекс гигиенических мероприятий;
- достаточную продолжительность прогулок и пребывания на открытом воздухе при высокой двигательной активности.

При составлении режима дня нужно обязательно учитывать возрастные особенности и прежде всего деятельность нервной системы. Нередко родители, жалея детей, разрешают им в выходной день позже вставать и соответственно позже ложиться. Из-за этого нарушается и обычный режим приема пищи, что отрицательно сказывается на здоровье ребенка, приводя к нарушению сложившегося благоприятного для организма динамического стереотипа.

Выходной день нужно использовать для прогулок, игр, физкультурных развлечений, экскурсий, посещения театра (дневного спектакля), максимального пребывания на свежем воздухе.

Строгое соблюдение режима дня приучает ребенка не только к определенному порядку, но и экономит его силу, укрепляет здоровье, воспитывает твердость характера.

Организация утренней зарядки

Каждый день должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и дает заряд бодрости на весь день. Утренняя гимнастика усиливает дыхание и кровообращение, укрепляет мышцы и как бы настраивает центральную нервную систему на работу. Гигиеническая гимнастика приносит пользу лишь тогда, когда ею занимаются систематически и она становится привычкой, потребностью.

При подборе упражнений предусмотрены:

- воздействие на группы мышц и суставы;
- определенная последовательность и очередность работы различных частей тела, создающая лучшие условия для повышения

эффективности мышечных усилий;

- постепенное увеличение интенсивности (нагрузки), а также постепенное, с учетом возраста, нарастание сложности упражнений.

Начинать следует с минимальной дозировки, постепенно увеличивая ее.

В семье обязательно должны быть:

- короткая скакалка,
- большой и маленький мячи,
- гимнастический обруч (лучше пластмассовый),
- гимнастическая палка (длина 90 – 100 см, диаметр 2,5 – 3 см),
- небольшой коврик (60x150 см) для занятий утренней гимнастикой, так как некоторые упражнения выполняются сидя или лежа на полу.

В зимнее время года утреннюю гимнастику проводят в проветренной комнате или при открытой форточке, а летом – на свежем воздухе.

Чтобы заинтересовать детей и привлечь их к занятиям утренней гимнастикой, рекомендуется делать упражнения вместе с ними. Упражнения, выполняемые всей семьей, проходят всегда интересно, весело, с задором.

ВИДЫ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ

Самый распространенный и легкий способ организации двигательной деятельности ребенка – подвижные игры. Они не требуют от родителей особой подготовки и очень любимы детьми. Проводя подвижные игры, можно решать различные задачи:

- укрепления и развития организма дошкольников,
- укрепления взаимоотношений ребенка с каждым из родителей, сплочения семьи.

Общеразвивающие упражнения

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются:

- физические упражнения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазанье, подвижные игры),
- спортивные упражнения,
- гигиенические факторы (режим дня, питание, сон и т. п.),
- естественные силы природы (солнце, воздух и вода).

Обучая детей двигательным умениям, развивая их физические способности, необходимо действовать комплексно, так как одновременно:

- формируется мир представлений, мыслей и чувств ребенка,
- воспитывается его ум и воля,
- прививаются нравственные и эстетические качества.

Упражнения должны быть интересными, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, при этом нужно помнить, что

координация движений у детей *младшего дошкольного возраста* еще несовершенна, поэтому не следует добиваться, чтобы они абсолютно правильно выполняли упражнения.

Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, – изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка, вдохновляют его фантазию и вызывают у него положительные эмоции.

Исключительно важное значение имеет для детей дозировка упражнений, так как они в младшем возрасте быстро устают и могут потерять интерес к физическим упражнениям, поэтому количество повторений движений обычно колеблется от 2 – 3 до 5 – 6.

После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы для отдыха (30 – 60 с), облекая их, как и упражнения, в интересную форму. Можно предлагать детям сесть или лечь.

При выборе упражнений всегда следует помнить о наиболее, рациональном сочетании дыхания с движением, особенно на начальном этапе занятий.

Лучше всего гимнастические упражнения сопровождать звуками или словами, соответствующими типу упражнения. Слова и звуки ребенок должен произносить в момент, когда надо сделать выдох, то есть, когда суживается грудная клетка.

В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений – совершенствование у детей таких естественных движений, как ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесие. С возрастом упражнения должны быть сложнее.

Движения для детей **3 – 4 лет** в большинстве случаев носят имитационный характер.

Упражнения для детей **5 – 6 лет** уже имеют более сложный характер.

Большое значение имеет музыкальное сопровождение. Музыка придает им эмоциональную окраску, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. В качестве музыкального сопровождения можно использовать детские песенки, марши и другие музыкальные произведения, размер которых равен 2/4 или 4/4.

Лучшее время для физических упражнений с детьми – дневное, через 1 – 2 часа после завтрака или сразу же после дневного сна. Если родители находят время для занятий с ребенком только вечером, то это надо делать не позднее чем за 1 – 2 часа до укладывания ребенка в постель.

Туризм и семейные походы

Прекрасной формой организации физического воспитания детей в семье являются прогулки на свежем воздухе, на природе. Длительность прогулок зависит от возраста детей и колеблется от 30 до 60 мин в один конец. При проведении с детьми пешеходных прогулок и экскурсий в теплое время года необходимо руководствоваться следующими рекомендациями.

Рельеф местности, по которому проходит маршрут, и природные условия стоянок, привалов выбираются такими, чтобы было удобно проводить с детьми намеченные упражнения и игры.

Средние и большие привалы лучше устраивать у опушек леса или рощи, недалеко от реки, озера, мест, пригодных для купания.

Перед тем как выходить на экскурсию, надо рассчитать время так, чтобы первая половина пути была пройдена до наступления наиболее жаркого времени дня. В пути полезно проводить с ребятами упражнения и игры, которые развивали бы у них способность:

- передвигаться экономным шагом,
- ловко преодолевать встречающиеся на пути препятствия,
- ориентироваться на местности.

Необходимо наблюдать за осанкой детей. Плохая привычка многих – смотреть при ходьбе себе под ноги или, наоборот, вверх. Смотреть надо перед собой, туловище держать прямо, без напряжения.

Следует поощрять желание детей перепрыгнуть через небольшой ров, преодолеть прыжком поваленное дерево, спрыгнуть с гребня песчаного оврага и т. д.

Дети **3 – 4 лет** в семейном походе проходят в день **4 – 6 км** со скоростью 2,5 – 3 км в час, в 5–6 лет – 8–10 км.

Не следует торопить их, нужно рассчитать маршрут так, чтобы были остановки. На опушке леса, полянке надо предложить интересные игры, соревнования на полосе препятствий. Для детей **3 – 7 лет** предлагается длина трассы с препятствиями 80 – 100 м, считая по 5 – 6 м расстояния между отдельными препятствиями.

Детям следует объяснить и показать, как надо преодолевать препятствия, предложить попробовать выполнить задание, а затем объявлять условия соревнования. Необходимо следить за тем, чтобы упражнения не несли в себе явной опасности. Маленькие неприятности в виде ссадины или синяка сторицей окупятся той пользой, которую принесут упражнения в прыжках, развивающие уверенность в своих силах, отвагу и ловкость.

В условиях пересеченной местности есть много возможностей для разнообразных упражнений в метаниях.

Сосновые и еловые шишки, палочки, прутики, камешки – отличные метательные снаряды. Их всегда можно найти под рукой. Девочкам труднее, чем мальчикам даются метания на дальность и в цель, поэтому упражнения в разнообразных метаниях для девочек особенно полезны.

Задания по выполнению различных метаний лучше предлагать детям с установкой на соревнование: кто точнее, дальше бросит метательный снаряд. Это заинтересует их.

Нужны упражнения, развивающие наблюдательность. Упражнения на развитие наблюдательности можно предлагать как во время остановки, так и во время передвижения.

Плавание

Плавание оказывает на организм человека благотворное влияние. Во время плавания тело человека расположено горизонтально, благодаря чему:

- позвоночник освобождается от нагрузки массы тела;
- создаются благоприятные условия для формирования правильной осанки.

Под действием воды активизируется кровообращение в сосудах кожи. Дыхательная система под влиянием активного выдоха в воду и преодоления ее сопротивления заметно укрепляется, увеличивается глубина дыхания.

Пребывание в воде:

- закаляет организм,
- совершенствует его терморегуляцию,
- повышает устойчивость к холоду, изменению температуры. Во время плавания:
 - активизируется обмен веществ, деятельность всей нервной системы,
 - упражняются многие группы мышц, суставы и связки.

Длительные повторения определенных циклов движений повышают выносливость организма и сопротивляемость его простудным заболеваниям.

Необходимо как можно раньше научить ребенка держаться на воде и плавать. Можно начинать уже с двух-, трехнедельного возраста в домашних условиях. До начала занятий необходимо проконсультироваться у врача.

Бег

Бег – одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих хорошо регулировать нагрузку, укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки. Бег – естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Оно выполняется преимущественно на свежем воздухе, не требует специального оборудования.

Умение быстро и ловко бегать помогает ребенку успешно участвовать

в подвижных играх, эстафетах, спортивных упражнениях. Эффективен бег для воспитания выносливости, улучшения физической работоспособности. Беговые нагрузки дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей:

- для ослабленных детей бег на короткое расстояние в невысоком темпе постепенно укрепляет их здоровье,

- тренированный ребенок пробегает больше и темп его бега выше. Велико значение бега для воспитания выносливости. Умение быстро преодолеть небольшое расстояние или, наоборот, пробежать большую дистанцию пригодится будущему солдату, геологу. Привычка бегать поможет получить ежедневную дозу движений, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека.

Дети 5 – 6 лет любят соревноваться в беге. Задания для детей следует разнообразить.

Если бег проводится без игровой ситуации, то в этом случае следует выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично, шаги недлинные, движения рук расслабленные.

По возможности надо чаще использовать бег босиком по песку, мелкой воде, земляным и травянистым дорожкам с поворотами и уклонами, убедившись в отсутствии предметов, могущих привести к травмам. Тренировки в беге желательно проводить в теплое время года, весной и осенью, не боясь мелкого морозящего дождя. Помимо закаливания, бег в неблагоприятных условиях укрепляет характер детей, их настойчивость, выдержку, создает привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждения
«Основная общеобразовательная школа №13» с. Новосевастопольское
Красногвардейского района Республики Адыгея**

УСЛОВИЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

- ✓ **РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**
- ✓ **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
РЕАЛИЗАЦИИ ООП ДО. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЛАСТЬ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**
- ✓ **ПРИЛОЖЕНИЯ**

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Формы активности	Режимное время	МБОУ «ООШ №13» с.Новосевастопольское			
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры	Во время утреннего приема детей	10 мин	20 мин		
Утренняя гимнастика, оздоровительный бег	Перед завтраком	5 мин	10 мин	15 мин	15 мин
Физкультурные и музыкальные занятия	Первая половина дня	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Физкультминутки	Во время занятий	2 мин	3 мин	2х3=6 мин	2х3=6 мин
Физкультпаузы	Между занятиями	-	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление основных видов движений, индивидуальная работа, подвижные игры)	Утро	30 мин	45 мин	45 мин	50 мин
Гимнастика после дневного сна (бодрящая гимнастика, тренажерный путь)	После дневного сна	5 мин	10 мин	15 мин	15 мин
Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры	После полдника	15-20 мин	20 мин	15 мин	15 мин
Прогулка (индивидуальная работа, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	Вечер	30 мин	50 мин	50 мин	60 мин
Пешая прогулка до дома	Вечерний отрезок времени	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ООП ДО. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»



ПРИЛОЖЕНИЯ

Антропометрические показатели физического развития и здоровья детей Границы нормальных вариантов массы тела (веса) при разном ¹ росте 4 года

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
Ниже среднего	94	12,8 – 16,6	93	12,4 – 16,7
	95	13,1 – 16,9	94	12,7 – 17,0
	96	13,5 – 17,3	95	13,0 – 17,3
	97	13,8 – 17,6	96	13,3 – 17,6
	98	14,2 – 18,0	97	13,6 – 17,9
Средний	99	14,5 – 18,3	98	13,9 – 18,2
	100	14,8 – 18,6	99	14,2 – 18,5
	101	15,2 – 19,0	100	14,5 – 18,8
	102	15,5 – 19,3	101	14,8 – 19,1
	103	15,9 – 19,7	102	15,1 – 19,4
	104	16,2 – 20,0	103	15,4 – 19,7
	105	16,6 – 20,4	104	15,7 – 20,0
	106	16,9 – 20,7	105	16,0 – 20,3
	107	17,2 – 21,0	106	16,3 – 20,6
	108	17,6 – 21,4	107	16,6 – 20,9
	109	17,9 – 21,7	108	16,9 – 21,2
Выше среднего	110	18,2 – 22,0	109	17,2 – 21,5
	110	18,2 – 22,0	110	17,5 – 21,8
	111	18,6 – 22,4	111	17,8 – 22,1
	112	18,9 – 22,7	112	18,1 – 22,4
	113	19,3 – 23,1	113	18,4 – 22,7
Высокий	114	19,6 – 23,4	114	18,7 – 23,0
	115	19,9 – 23,7	115	19,0 – 23,3
	116	20,3 – 24,1	116	19,3 – 23,6
	117	20,6 – 24,4	117	19,6 – 23,9
	118	21,0 – 24,8	118	19,9 – 24,2
	119	21,3 – 25,1	119	20,2 – 24,5

¹ Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, так как возможна общая задержка физического развития.

**Антропометрические показатели физического развития и
здоровья детей**
**Границы нормальных вариантов массы тела (веса) при разном
росте 5 лет**

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
Ниже среднего	100	14,4 – 19,5	97	13,4 – 19,4
	101	14,7 – 19,8	98	13,8 – 19,8
	102	15,1 – 20,2	99	14,2 – 20,2
	103	15,4 – 20,5	100	14,6 – 20,6
	104	15,7 – 20,8	101	15,0 – 21,0
	105	16,1 – 21,2		
Средний	106	16,4 – 21,5	102	15,4 – 21,4
	107	16,7 – 21,8	103	15,8 – 21,8
	108	17,0 – 22,1	104	16,2 – 22,2
	109	17,4 – 22,5	105	16,6 – 22,6
	110	17,7 – 22,8	106	17,0 – 23,0
	111	18,0 – 23,1	107	17,4 – 23,4
	112	18,4 – 23,5	108	17,8 – 23,8
	113	18,7 – 23,8	109	18,2 – 24,2
	114	19,0 – 24,1	110	18,6 – 24,6
	115	19,4 – 24,5	111	19,0 – 25,0
	116	19,7 – 24,8		
Выше среднего	117	20,0 – 25,1	112	19,4 – 25,4
	118	20,3 – 25,4	113	19,8 – 25,8
	119	20,7 – 25,8	114	20,2 – 26,2
	120	21,0 – 26,1	115	20,6 – 26,6
	121	21,3 – 26,4	116	21,0 – 27,0
	122	21,7 – 26,8		
Высокий	123	22,0 – 27,1	117	21,4 – 27,4
	124	22,3 – 27,4	118	21,8 – 27,8
	125	22,7 – 27,8	119	22,2 – 28,2
	126	23,0 – 28,1	120	22,6 – 28,6
	127	23,3 – 28,4	121	23,0 – 29,0

**Антропометрические показатели физического развития и
здоровья детей**
**Границы нормальных вариантов массы тела (веса) при разном
росте 6 лет**

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
Ниже среднего	107	15,7 – 21,7	108	15,9 – 21,9
	108	16,1 – 22,1	109	16,3 – 22,3
	109	16,5 – 22,5	110	16,7 – 22,7
	110	16,8 – 22,8	111	17,1 – 23,1
	111	17,3 – 23,2	112	17,5 – 23,5
Средний	112	17,6 – 23,6	113	17,9 – 23,9
	113	18,0 – 24,0	114	18,3 – 24,3
	114	18,4 – 24,4	115	18,7 – 24,7
	115	18,8 – 24,8	116	19,1 – 25,1
	116	19,1 – 25,1	117	19,5 – 25,5
	117	19,5 – 25,5	118	19,9 – 25,9
	118	19,9 – 25,9	119	20,3 – 26,3
	119	20,3 – 26,3	120	20,7 – 26,7
	120	20,7 – 26,7	121	21,1 – 27,1
	121	21,0 – 27,0	122	21,5 – 27,5
	122	21,4 – 27,4		
Выше среднего	123	21,8 – 27,8	123	21,9 – 27,9
	124	22,2 – 28,2	124	22,3 – 28,3
	125	22,6 – 28,6	125	22,7 – 28,7
	126	22,9 – 28,9	126	23,1 – 29,1
	127	23,3 – 29,3	127	23,5 – 29,5
Высокий	128	23,7 – 29,7	128	23,9 – 29,9
	129	24,1 – 30,1	129	24,3 – 30,3
	130	24,5 – 30,5	130	24,7 – 30,7
	131	24,8 – 30,8	131	25,1 – 31,1
	132	25,2 – 31,2	132	25,5 – 31,5

**Антропометрические показатели физического развития и
здоровья детей**
**Границы нормальных вариантов массы тела (веса) при разном
росте 7 лет**

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
Ниже среднего	112	15,2 – 25,4	112	15,8 – 25,8
	113	15,8 – 26,0	113	16,4 – 25,8
	114	16,4 – 26,6	114	17,0 – 27,0
	115	17,0 – 27,2	115	17,6 – 27,6
	116	17,6 – 27,8	116	18,1 – 28,1
Средний	117	18,1 – 28,3	117	18,7 – 28,7
	118	18,7 – 28,9	118	19,5 – 29,3
	119	19,3 – 29,5	119	19,8 – 29,8
	120	19,8 – 30,0	120	20,4 – 30,4
	121	20,4 – 30,6	121	21,0 – 31,0
	122	21,0 – 31,2	122	21,5 – 31,5
	123	21,5 – 31,7	123	22,1 – 32,1
	124	22,1 – 32,3	124	22,7 – 32,7
	125	22,7 – 32,9	125	23,3 – 33,3
	126	23,3 – 33,5	126	23,9 – 33,9
	127	23,9 – 34,1	127	24,5 – 34,5
	128	24,5 – 34,7	128	25,1 – 35,1
Выше среднего	129	25,1 – 35,3	129	25,6 – 35,6
	130	25,7 – 35,9	130	26,2 – 36,2
	131	26,3 – 36,5	131	26,8 – 36,8
	132	26,9 – 37,1	132	27,4 – 37,4
	133	27,4 – 37,6	133	28,0 – 38,0
	134	28,0 – 38,2	134	28,5 – 38,5
Высокий	135	28,6 – 38,8	135	29,1 – 39,1
	136	29,2 – 39,4	136	29,7 – 39,7
	137	29,7 – 39,9	137	30,3 – 40,3
	138	30,3 – 40,5	138	30,9 – 40,9
	139	30,9 – 41,1	139	31,6 – 41,6

Возрастно-половые нормативы физиометрических показателей

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Сила мышц правой кисти (кг)	Мальчики	4,0 – 8,0	6,0 – 10,5	8,0 – 12,5	10,0 – 12,5
	Девочки	3,5 – 7,5	4,5 – 9,0	6,0 – 11,0	7,5 – 12,0
Сила мышц левой кисти (кг)	Мальчики	3,5 – 7,5	5,0 – 10,0	6,0 – 10,5	8,0 – 11,5
	Девочки	3,5 – 6,5	4,5 – 8,5	5,5 – 9,5	7,0 – 10,5
Жизненная емкость легких (мл)	Мальчики	900 – 1200	1000 – 1400	1200 – 1600	1300 – 1700
	Девочки	900 – 1150	1000 – 1250	1150 – 1500	1250 – 1600

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4-7 лет

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м (с)	Мальчики	3,0 – 2,3	2,6 – 2,1	2,5 – 1,8	2,3 – 1,7
	Девочки	3,2 – 2,4	2,8 – 2,2	2,7 – 1,9	2,6 – 1,9
Скорость бега на 30 м (с)	Мальчики	9,8 – 7,9	8,8 – 7,0	7,6 – 6,5	7,0 – 6,0
	Девочки	10,2 – 7,9	9,1 – 7,1	8,4 – 6,5	8,3 – 6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг (см)	Мальчики	125 – 205	165 – 260	215 – 340	270 – 400
	Девочки	110 – 190	140 – 230	175 – 300	220 – 350
Длина прыжка с места (см)	Мальчики	64–92	82 – 107	95 – 132	112 – 140
	Девочки	60–88	77–103	92 – 121	97 – 129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой (м)	Мальчики	2,5–4,0	4,0–6,0	4,5 – 8,0	6,0 – 10,0
	Девочки	2,5 – 3,5	3,0 – 4,5	3,5 – 5,5	4,0 – 7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой (м)	Мальчики	2,0 – 3,5	2,5 – 4,0	3,5 – 5,5	4,0 – 7,0
	Девочки	2,0 – 3,0	2,5 – 3,5	3,0 – 5,0	3,5 – 5,5
Наклон туловища вперед сидя (см)	Мальчики	3 – 5	4–7	5–8	6–9
	Девочки	5 – 8	6–9	7–10	8–12
Продолжительность бега в медленном темпе (мин)	Мальчики	1,0	1,5	2,0	2,5
	Девочки	1,0	1,5	2,0	2,5
Мышечная сила правой кисти (кг)	Мальчики	4,0 – 8,0	6,0 – 10,5	8,0 – 12,5	10,0 – 12,5
	Девочки	3,5 – 7,5	4,5 – 9,0	6,0 – 11,0	7,5 – 12,0
Мышечная сила левой кисти (кг)	Мальчики	3,5 – 7,5	5,0 – 10,0	6,0 – 10,5	8,0 – 11,5
	Девочки	3,5 – 6,5	4,5 – 8,5	5,5 – 9,5	7,0 – 10,5

Возрастные нормативы двигательной активности детей за полный день пребывания в детском саду по шагомеру (количество движений)

Возраст	Теплое время года	Холодное время года
3 года	11000 – 12000	9000 – 9500
4 года	12500 – 13500	10000 – 10500
5 лет	14000 – 15000	11000 – 12000
6 лет	15500 – 17500	12500 – 14500
7 лет	18000 – 20000	14500 – 17500

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ПО КОЛИЧЕСТВУ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Критерии частой (острой) заболеваемости детей по количеству заболеваний органов дыхания (в том числе ОРЗ) за год

3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
6 и более	5 и более	4 и более	4 и более

Инфекционный индекс (ИИ) – отношение суммы всех случаев острых заболеваний в течение года к возрасту ребенка. ИИ у часто болеющих детей составляет 1,1 и более.

Длина тела девочек, см

Возраст	Центили						
	3	10	25	50	75	90	97
0	45,8	47,5	49,8	50,7	52,0	53,1	53,9
1 мес.	48,5	50,3	52,1	53,5	55,0	56,1	57,3
2 мес.	51,2	53,3	55,2	56,8	58,0	59,3	60,6
3 мес.	54,0	56,2	57,6	59,3	60,7	61,8	63,6
4 мес.	56,7	58,4	60,0	61,2	62,8	64,0	65,7
5 мес.	59,1	60,8	62,0	63,8	65,1	66,0	68,0
6 мес.	60,8	62,5	64,1	65,5	67,1	68,8	70,0
7 мес.	62,7	64,1	65,9	67,5	69,2	70,4	71,9
8 мес.	64,5	66,0	67,5	69,0	70,5	72,5	73,7
9 мес.	66,0	67,5	69,1	70,2	72,0	74,1	75,5
10 мес.	67,5	69,0	70,3	71,9	73,2	75,3	76,8
11 мес.	68,9	70,1	71,5	73,0	74,7	76,5	78,1
12 мес.	70,1	71,4	72,8	74,1	75,8	78,0	79,6
15 мес.	72,9	74,5	76,0	77,1	79,1	81,5	83,4
18 мес.	75,8	77,1	78,9	79,9	82,1	84,5	86,8
21 мес.	78,0	79,5	81,2	82,9	84,5	87,5	89,5
24 мес.	80,1	81,7	83,3	85,2	87,5	90,1	92,5
27 мес.	82,0	83,5	85,4	87,4	90,1	92,4	95,0
30 мес.	83,8	85,7	87,7	89,8	92,3	95,0	97,3
33 мес.	85,8	87,6	89,8	91,7	94,8	97,0	99,7
3 года	89,0	90,8	93,0	95,5	98,1	100,7	103,1
3.5 года	91,3	93,5	95,6	98,5	101,4	103,5	106,0
4 года	94,0	96,1	98,5	101,5	104,1	106,9	109,7
4.5 года	96,8	99,3	101,5	104,4	107,4	110,5	113,2
5 лет	99,9	102,5	104,7	107,5	110,7	113,6	116,7
5.5 лет	102,5	105,2	108,0	110,7	114,3	117,0	120,0
6 лет	105,3	108,0	110,9	114,1	118,0	120,6	124,0
6.5 лет	108,1	110,5	114,0	117,6	121,3	124,2	127,5
7 лет	111,1	113,6	116,9	120,8	124,8	128,0	131,3

Масса тела девочек, кг

Возраст	Центили						
	3	10	25	50	75	90	97
0	2,6	2,8	3,0	3,3	3,7	3,9	4,1
1 мес.	3,3	3,6	3,8	4,2	4,5	4,7	5,1
2 мес.	3,8	4,2	4,5	4,8	5,2	5,5	5,9
3 мес.	4,4	4,8	5,2	5,5	5,9	6,3	6,7
4 мес.	5,0	5,4	5,8	6,2	6,6	7,0	7,5
5 мес.	5,5	5,9	6,3	6,7	7,2	7,7	8,1
6 мес.	5,9	6,3	6,8	7,3	7,8	8,3	8,7
7 мес.	6,4	6,8	7,3	7,7	8,4	8,9	9,3
8 мес.	6,7	7,2	7,6	8,2	8,8	9,3	9,7
9 мес.	7,1	7,5	8,0	8,6	9,2	9,7	10,1
10 мес.	7,4	7,9	8,4	9,0	9,6	10,1	10,5
11 мес.	7,7	8,3	8,7	9,3	9,9	10,5	10,9
12 мес.	8,0	8,5	9,0	9,6	10,2	10,8	11,3
15 мес.	8,6	9,2	9,7	10,8	10,9	11,5	12,1
18 мес.	9,2	9,8	10,3	10,8	11,5	12,2	12,8
21 мес.	9,7	10,3	10,6	11,5	12,2	12,8	13,4
2 года	10,2	10,8	11,3	12,1	12,8	13,5	14,1
27 мес.	10,6	11,2	11,7	12,6	13,3	14,2	14,8
30 мес.	11,0	11,6	12,3	13,2	13,9	14,8	15,5
33 мес.	11,5	12,1	12,7	14,3	14,5	15,4	16,3
3 года	11,7	12,5	13,3	13,7	15,5	16,5	17,6
3.5года	12,3	13,4	14,0	15,0	16,4	17,7	18,6
4 года	13,0	14,0	14,8	15,9	17,6	18,9	20,0
4.5 года	13,9	14,8	15,8	16,9	18,5	20,3	21,5
5 лет	14,7	15,7	16,6	18,1	19,7	21,6	23,2
5.5 лет	15,5	16,6	17,7	19,3	21,1	23,1	25,1
6 лет	16,3	17,4	18,7	20,4	22,5	24,8	27,1
6.5 лет	17,1	18,3	19,7	21,5	23,8	26,5	29,3
7 лет	17,9	19,4	20,6	22,7	25,3	28,3	31,6

Окружность грудной клетки у девочек, см

Возраст	Центили						
	3	10	25	50	75	90	97
0	31,0	32,0	32,8	34,0	35,2	36,0	37,0
1 мес.	33,0	34,0	34,9	35,9	37,1	38,1	39,0
2 мес.	34,6	35,6	36,6	37,7	38,8	39,9	40,9
3 мес.	36,3	37,3	38,3	39,4	40,5	41,4	42,8
4 мес.	38,0	38,9	39,8	40,9	42,1	43,0	44,3
5 мес.	39,5	40,3	41,2	42,3	43,5	44,5	45,7
6 мес.	40,7	41,6	42,4	43,5	44,7	45,8	47,1
7 мес.	41,8	42,7	43,6	44,6	45,8	47,2	48,5
8 мес.	42,8	43,7	44,6	45,7	46,9	48,3	49,8
9 мес.	43,6	44,5	45,5	46,6	47,8	49,3	50,9
10 мес.	44,3	45,2	46,2	47,2	48,6	50,1	51,7
11 мес.	45,0	45,8	46,8	47,8	49,3	50,8	52,3
12 мес.	45,5	46,3	47,2	48,3	49,9	51,4	52,8
15 мес.	46,4	47,3	48,0	49,3	50,8	52,3	53,9
18 мес.	47,1	47,8	48,7	49,9	51,3	52,9	54,5
21 мес.	47,5	48,2	49,1	50,4	51,9	53,5	55,0
24 мес.	47,8	48,5	49,5	50,2	52,5	54,0	55,6
27 мес.	47,9	48,8	49,8	51,3	53,0	54,5	56,2
30 мес.	48,0	49,0	50,0	51,5	53,3	54,9	56,8
33 мес.	48,1	49,0	50,0	51,8	53,6	55,5	57,2
3 года	48,2	49,1	50,3	51,8	53,9	56,0	57,6
3.5 года	48,6	49,7	50,9	52,5	54,3	56,2	57,8
4 года	49,2	50,4	51,6	53,2	55,1	56,9	58,6
4.5 года	49,6	51,0	52,3	54,0	55,8	57,8	59,7
5 лет	50,4	51,6	53,0	54,8	56,8	58,8	61,0
5.5 лет	50,8	52,4	53,8	55,7	57,8	60,0	62,2
6 лет	51,5	53,0	54,7	56,6	58,8	61,2	63,6
6.5 лет	52,3	53,8	55,5	57,5	59,8	62,4	64,7
7 лет	53,2	54,6	56,4	58,4	61,0	63,8	66,5

Окружность головы у девочек, см

Возраст	Центили						
	3	10	25	50	75	90	97
0	31,7	32,5	-	34,1	-	35,5	36,3
1 мес.	34,2	35,0	35,8	36,6	37,4	38,1	39,0
2 мес.	35,7	36,7	37,4	38,2	39,0	39,8	40,7
3 мес.	37,1	38,0	38,7	39,5	40,4	41,2	42,0
4 мес.	38,3	39,1	39,9	40,7	41,4	42,2	43,0
5 мес.	39,5	40,3	41,0	41,7	42,5	43,2	44,0
6 мес.	40,6	41,5	42,0	43,0	43,4	44,2	45,0
9 мес.	42,3	42,9	43,5	44,6	45,6	46,4	46,8
1 год	43,5	44,2	44,9	45,7	46,5	47,3	48,0
1 год 3 мес.	44,2	45,2	45,9	46,7	47,5	48,3	49,0
1 год 6 мес.	45,0	45,8	46,5	47,3	48,2	49,0	49,8
1 год 9 мес.	45,5	46,1	46,9	47,8	48,7	49,5	50,4
2 года	45,8	46,6	47,4	48,2	49,2	50,0	50,8
3 года	47,0	47,6	48,5	49,6	50,2	51,1	51,8
4 года	47,8	48,6	49,3	50,2	51,1	51,8	52,6
5 лет	48,4	49,2	49,8	50,8	51,7	52,4	53,2
6 лет	48,8	49,6	50,3	51,2	52,0	52,8	53,6
7 лет	49,1	49,9	50,6	51,5	52,5	53,1	53,9

Длина тела (рост) мальчиков, см

Возраст	Центили						
	3	10	25	50	75	90	97
0	46,5	48,0	49,8	51,3	52,3	53,5	55,0
1 мес.	49,5	51,2	52,7	54,5	55,6	56,5	57,3
2 мес.	52,6	53,8	55,3	57,3	58,2	59,4	60,9
3 мес.	55,3	56,5	58,1	60,0	60,9	62,0	63,8
4 мес.	57,5	58,7	60,6	62,0	63,1	64,5	66,3
5 мес.	59,9	61,1	62,3	64,3	65,6	67,0	68,9
6 мес.	61,7	63,0	64,8	66,1	67,7	69,0	71,2
7 мес.	63,8	65,1	66,3	68,0	69,8	71,1	73,5
8 мес.	65,5	66,8	68,1	70,0	71,3	73,1	75,3
9 мес.	67,3	68,2	69,8	71,3	73,2	75,1	78,8
10 мес.	68,8	69,1	71,2	73,0	75,1	76,9	78,8
11 мес.	70,1	71,3	72,6	74,3	76,2	78,0	80,3
12 мес.	71,2	72,3	74,0	75,5	77,3	79,7	81,7
15 мес.	74,8	75,9	77,1	79,0	81,0	83,0	85,3
18 мес.	76,9	78,4	79,8	81,7	83,9	85,9	89,4
21 мес.	79,3	80,8	82,3	84,3	86,5	88,3	91,2
2 года	81,3	83,0	84,5	86,8	89,0	90,8	94,0
27 мес.	83,0	84,9	86,8	88,7	91,3	93,9	96,8
30 мес.	84,5	87,0	89,0	91,3	93,7	95,5	99,0
33 мес.	86,3	88,8	91,3	93,5	96,0	98,1	101,2
3 года	88,0	90,0	92,3	96,0	99,8	102,0	104,5
3.5 года	90,3	92,6	95,0	99,1	102,5	105,0	107,5
4 года	93,2	95,5	98,3	102,0	105,5	108,0	110,6
4.5 года	96,0	98,3	101,2	105,1	108,6	111,0	113,6
5 лет	98,9	101,5	104,4	108,3	112,0	114,5	117,0
5.5 лет	101,8	104,7	107,8	111,5	115,1	118,0	120,6
6 лет	105,0	107,7	110,9	115,0	118,7	121,1	123,8
6.5 года	108,0	110,8	113,8	118,2	121,8	124,6	127,2
7 лет	111,0	113,6	116,8	121,2	125,0	128,0	130,6

Масса тела мальчиков, кг

Возраст	Центили						
	3	10	25	50	75	90	97
0	2,7	2,9	3,1	3,4	3,7	3,9	4,2
1 мес.	3,3	3,6	4,0	4,3	4,7	5,1	5,4
2 мес.	3,9	4,2	4,6	5,1	5,6	6,0	6,4
3 мес.	4,5	4,9	5,3	5,8	6,4	7,0	7,3
4 мес.	5,1	5,5	6,0	6,5	7,2	7,6	8,1
5 мес.	5,6	6,1	6,5	7,1	7,8	8,3	8,8
6 мес.	6,1	6,6	7,1	7,6	8,4	9,0	9,4
7 мес.	6,6	7,1	7,6	8,2	8,9	9,5	9,9
8 мес.	7,1	7,5	8,0	8,6	9,4	10,0	10,5
9 мес.	7,5	7,9	8,4	9,1	9,8	10,5	11,0
10мес.	7,9	8,3	8,8	9,5	10,3	10,9	11,4
11мес.	8,2	8,6	9,1	9,8	10,6	11,2	11,8
12мес.	8,5	8,9	9,4	10,0	10,9	11,6	12,1
15мес.	9,2	9,6	10,1	10,8	11,7	12,4	13,0
18мес.	9,7	10,2	10,7	11,3	12,4	13,0	13,7
21мес.	10,2	10,6	11,2	12,0	12,9	13,6	14,3
24мес.	10,6	11,0	11,7	12,6	13,5	14,2	15,0
27мес.	11,0	11,5	12,2	13,1	14,1	14,8	15,6
30мес.	11,4	11,9	12,6	13,7	14,6	15,4	16,1
33мес.	11,6	12,3	13,1	14,2	15,2	16,0	16,8
3 года	12,1	12,8	13,8	14,8	16,0	16,9	17,7
3.5 года	12,7	13,5	14,3	15,6	16,8	17,9	18,8
4 года	13,4	14,2	15,1	16,4	17,8	19,4	20,3
4.5 года	14,0	14,9	15,9	17,2	18,8	20,3	21,6
5 лет	14,8	15,7	16,8	18,3	20,0	21,7	23,4
5.5 лет	15,5	16,6	17,7	19,3	21,3	23,2	24,9
6 лет	16,3	17,5	18,8	20,4	22,6	24,7	26,7
6.5 лет	17,2	18,6	19,9	21,6	23,9	26,3	28,8
7 лет	18,0	19,5	21,0	22,9	25,4	28,0	30,8

Окружность грудной клетки у мальчиков, см

Возраст	Центили						
	3	10	25	50	75	90	97
0	31,7	32,3	33,5	34,8	36,6	36,8	37,8
1 мес.	33,3	34,1	35,2	36,5	37,9	38,9	40,2
2 мес.	35,0	35,7	36,9	38,3	39,8	40,8	42,0
3 мес.	36,5	36,5	37,2	38,4	39,9	41,6	42,7
4 мес.	37,9	38,6	39,8	41,4	43,4	44,6	45,9
5 мес.	39,3	40,1	41,2	42,9	45,0	45,7	47,6
6 мес.	40,6	41,4	42,5	44,3	46,3	47,6	49,0
7 мес.	41,7	42,5	43,6	45,5	47,5	48,9	50,7
8 мес.	42,7	43,5	44,6	46,4	48,5	49,9	51,1
9 мес.	43,6	44,4	45,4	47,2	49,3	50,8	52,0
10 мес.	44,3	45,1	46,1	47,9	50,0	51,4	52,8
11 мес.	44,8	45,6	46,6	48,4	50,6	52,0	53,5
12 мес.	45,3	46,1	47,0	48,7	51,0	52,5	54,1
15 мес.	46,0	46,8	47,9	49,8	51,9	53,4	55,1
18 мес.	46,5	47,4	48,6	50,4	52,4	53,9	55,6
21 мес.	47,0	47,9	49,1	50,8	52,9	54,3	56,0
24 мес.	47,6	48,4	49,5	51,4	53,2	54,7	56,4
27 мес.	47,9	48,7	49,9	51,7	53,4	55,2	56,8
30 мес.	48,2	49,0	50,3	52,0	53,9	55,5	57,3
33 мес.	48,4	49,3	50,5	52,3	54,2	55,8	57,7
3 года	48,6	49,7	50,8	52,3	54,6	56,4	58,2
3.5 года	49,2	50,3	51,5	53,1	55,0	57,1	59,0
4 года	50,0	51,2	52,4	53,8	55,8	58,0	59,9
4,5 года	50,8	52,0	53,3	54,7	56,9	59,0	61,2
5 лет	51,3	52,8	54,0	55,6	58,0	60,0	62,6
5.5 лет	52,2	53,5	55,0	56,6	59,1	61,3	63,7
6 лет	53,0	54,4	56,0	57,7	60,2	62,5	65,1
6.5 лет	53,8	55,2	57,0	58,8	61,3	63,8	66,4

Окружность головы у мальчиков, см

Возраст	Центили						
	3	10	25	50	75	90	97
0	32,8	33,7	–	35,2	–	36,7	37,6
1 мес.	34,6	35,5	36,3	37,1	38,0	39,1	40,3
2 мес.	36,5	37,4	38,2	39,0	40,0	41,0	42,0
3 мес.	38,2	39,0	39,7	40,6	41,5	42,5	43,3
4 мес.	39,5	40,2	40,9	41,8	42,8	43,6	44,4
5 мес.	40,5	41,2	41,9	42,7	43,8	44,6	45,4
6 мес.	41,5	42,0	42,8	43,9	44,8	45,5	46,3
9 мес.	43,4	44,0	44,8	45,8	46,7	47,4	48,0
1 год	44,6	45,3	46,2	47,1	48,0	48,6	49,3
1 год 3 мес.	45,4	46,1	46,9	47,9	48,9	49,5	50,1
1 год 6 мес.	46,0	46,6	47,5	48,5	49,7	50,2	50,8
1 год 9 мес.	46,5	47,2	48,0	49,1	50,1	50,6	51,1
2 года	47,0	47,6	48,4	49,5	50,5	50,9	51,5
3 года	48,1	48,7	49,5	50,5	51,6	52,3	53,0
4 года	48,6	49,4	50,2	51,1	52,0	52,9	53,7
5 лет	49,1	49,9	50,7	51,6	52,5	53,3	54,1
6 лет	49,4	50,2	51,0	51,9	52,8	53,6	54,4
7 лет	49,7	50,4	51,2	52,1	53,0	53,8	54,6