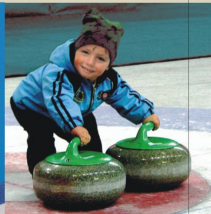


Лариса  
СОКОЛОВА



# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

- перспективное планирование занятий с детьми на каждый месяц,
- подробные конспекты занятий,
- комплексы утренней гимнастики, подвижных игр, ритмической гимнастики



**3-4  
лет**

 **КАРО**



# Лариса Альбертовна Соколова

## Физическое воспитание детей 3–4 лет

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42575643](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42575643)

*Физическое воспитание детей 3–4 лет.:*

*ISBN 978-5-9925-0811-6*

### Аннотация

Цель книги – повысить интерес детей к физкультурным занятиям за счет введения увлекательных упражнений и сюжетных занятий. В книге представлен апробированный на практике материал: перспективное планирование занятий с детьми на каждый месяц, подробные конспекты занятий, а также описания комплексов утренней гимнастики, подвижных игр, ритмической гимнастики и игр малой подвижности. Материал книги отражает новые подходы к развитию двигательных качеств и творческого самовыражения дошкольников в двигательной сфере и соответствует Федеральным государственным требованиям (ФГТ), согласно которым образовательная область «Физическая культура» интегрируется с областями: «Здоровье», «Познание», «Чтение художественной литературы». Использование интегрированного подхода даёт педагогу возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы

личности ребёнка, делать материал интересным и доступным для восприятия детей 3–4 лет.

# Содержание

Введение	5
Анатомо-физиологические особенности детей 3–4 лет	7
Сентябрь	11
Перспективный план занятий	11
Комплекс утренней гимнастики 1 («Прогулка Медведя»)	13
Образец занятия	17
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Соколова Л. А.

## Физическое воспитание детей 3–4 лет

### Введение

В книге «Физическое воспитание детей 3–4 лет» представлена система занятий всестороннего и прежде всего физического развития дошкольников данного возраста с учетом современных форм занятий по физкультуре.

Цель книги – повысить интерес детей к физкультурным занятиям за счет введения увлекательных упражнений и сюжетных занятий.

Материал книги отражает новые подходы к развитию двигательных качеств и творческого самовыражения дошкольников в двигательной сфере и соответствует Федеральным государственным требованиям (ФГТ), согласно которым образовательная область «Физическая культура» интегрируется с областями:

- «Здоровье» – предусматривает физические упражнения для укрепления организма;
- «Познание» – включает игры и упражнения, направленные на ориентировку в пространстве, закрепление знания об

окружающем мире (имитация движений животных), развитие способностей дифференцировать признаки (цвет, форму, размер), а также развитие творческого мышления в подвижных играх).

- «Чтение художественной литературы» – содержит как популярные в детской аудитории литературные и фольклорные произведения, так и авторские тексты.

В книге представлен апробированный на практике материал: перспективные планы занятий с детьми на каждый месяц, подробные конспекты занятий, описания комплексов утренней гимнастики, подвижных игр, ритмической гимнастики и игр малой подвижности.

Книга адресована воспитателям и инструкторам по физической культуре дошкольных образовательных учреждений и специалистам учреждений дополнительного образования.

# Анатомо-физиологические особенности детей 3–4 лет

В возрасте 3 лет ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели его физического развития следующие:

рост  $96 \pm 4,3$  см;

вес  $12,5 + 1$  кг;

окружность грудной клетки  $51,7 + 1,9$  см;

окружность головы 48 см;

количество молочных зубов 20;

объем черепной коробки составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

**Позвоночник.** Физиологические изгибы позвоночника ребенка 3–4 лет неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Неправильные позы, к которым привыкает ребенок (опускание одного плеча, постоянно опущенная голова, неправильная посадка за столом), могут стать причиной нарушения осанки. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

**Мышцы.** На 4-м году жизни диаметр мышц ребенка увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале 4-го года жизни,

легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, бросить мешочек с песком), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно движения кисти и пальцев совершенствуются, чему способствуют и пальчиковые игры, и музыкально-ритмические упражнения (которые целесообразно использовать в конце занятий).

Восприятие ритма вызывает разнообразные двигательные ощущения мышц пальцев ног и рук, гортани, грудной клетки, поэтому упражнения на развитие чувства ритма как нельзя лучше помогают оздоровлению детей.

Координация движений. Ребенок увереннее начинает владеть своим телом, ему легче даются упражнения на поднятие рук вверх, разведение их в стороны, покачивания и повороты туловища, наклоны. А это значит, что можно значительно расширить круг общеразвивающих упражнений.

Дыхание. Дыхательные пути у детей отличаются от дыхательных путей у взрослых: просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже, выстилающая их слизистая оболочка нежна и ранима. Такие особенности создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок 3–4 лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей и воспринимаются ими с восторгом упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, мыльными

пузырями, легкими бумажными салфетками; упражнения на дыхание и речевки, используемые в конце зарядки и в подвижных играх.

**Сердце.** Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма, но при этом сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Характер и степень нагрузки необходимо учитывать в планировании занятий физкультурой, чередовать активные упражнения и игры со спокойными играми и упражнениями на восстановление дыхания.

Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

**Нервная система.** В дошкольном возрасте совершенствуется строение и деятельность центральной нервной системы. Развивается способность к концентрации внимания детей на учебном материале, однако внимание легко нарушается, если на занятие в момент объяснения вошел посторонний – дети мгновенно отвлекаются. Существует множество приемов, позволяющих быстро вернуть внимание детей к учебному заданию (неожиданно звонит колокольчик, персонаж, используемый в игре, хлопает в ладоши, мяукает и др.).

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадиируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, в излишней говорливости или,

наоборот, в молчании. Они, в отличие от детей старшего дошкольного возраста, еще не могут дисциплинированно и молча выполнять задания педагога. Поэтому занятие лучше всего строить на основе единого сюжета или связного текста, а в играх и упражнениях использовать стихи и песенки.

Повышенная возбудимость у детей 3–4 лет часто приводит к быстрой утомляемости. Поэтому в этом возрасте часто используются игры, в которых элементы бега, прыжков и других активных движений чередуются со спокойной ходьбой и проговариванием стихов.

У ребенка в возрасте 3–3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы педагога. Эту особенность также нужно учитывать в работе и помогать ребенку не словом, а делом, то есть непосредственно поворачивать его корпус или руки в нужном направлении. Такое сочетание непосредственных и словесных воздействий на детей будет оптимальным.

# Сентябрь

## Перспективный план занятий

Основные виды движений	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Ходьба	Ходьба на внешней стороне стоп, руки согнуты кольцом перед собой; ходьба с остановкой и наклоном вперед; ходьба на пятках, руки за спиной.				Ходьба с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперед — держат поводья; ходьба на пятках, кисти рук приставить к голове — изображают рожки; ходьба с опорой на ладони и стопы			
Бег	Бег стайкой в заданном направлении				Перебегание стайкой с одной стороны площадки на дугую; прямой галоп			
Подвижные игры	«Я тучка-тучка-тучка» Ритмическая гимнастика «Два жука»				«Гуси-лебеди» Ритмическая гимнастика «Самолет»			
Равновесие	Ходьба по корригирующей дорожке (новое)	Ходьба по корригирующей дорожке (повторение)	Ходьба по корригирующей дорожке (закрепление)		Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (новое)	Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (повторение)	Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (закрепление)	

Основные виды движений	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие	1-е занятие	2-е занятие
Прыжки		Прыжки на двух ногах на месте с доставанием до колокольчика (новое)	Прыжки на двух ногах на месте с доставанием до колокольчика (повторение)	Прыжки на двух ногах на месте с доставанием до колокольчика (повторение)		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (новое)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (повторение)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (закрепление)
Метание	Школа мяча — прокатывание большого мяча в ворота (закрепление)		Школа мяча — прокатывание мяча друг другу сидя (новое)	Школа мяча — прокатывание мяча друг другу сидя (повторение)	Школа мяча — прокатывание мяча друг другу сидя (закрепление)		Школа мяча — бросание вдалеку большого мяча от груди (не менее 2 м) (новое)	Школа мяча — бросание вдалеку большого мяча от груди (не менее 2 м) (повторение)
Лазание	Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (повторение)	Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (закрепление)		Ползание на ладонях и коленях по скамейке (новое)	Ползание на ладонях и коленях по скамейке (повторение)	Ползание на ладонях и коленях по скамейке (закрепление)		Подлезание под шнур (высота 50–40 см) (новое)

# **Комплекс утренней гимнастики 1 («Прогулка Медведя»)**

**1–2-я неделя**

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Корректирующая ходьба по кругу под стихотворение «Мишка косолапый».**

## Инструктор:

Мишка косолапый по лесу  
идет,

*Ходьба на внешней стороне  
стоп, руки согнуть кольцом  
перед собой — медведь дер-  
жит бочку с медом.*

Шишки собирает, песенки  
поет.

*Ходьба с остановкой и накло-  
ном вперед — медведь собира-  
ет шишки; ходьба на пятках,  
руки за спиной.*

Вдруг упала шишка  
прямо мишке в лоб.

*Останавливаются, изобража-  
ют, как шишка стукнула  
мишку по лбу.*

Мишка рассердился и ногою  
топ:

*Останавливаются и сердито  
топают ногой.*

«Больше я не буду шишки  
собирать:

*Качают головой.*

Сяду я в машину

*Берутся за воображаемый  
руль.*

и поеду спать».

*Бегут по кругу со звуками  
«би-би-би».*

Построение детей лицом в круг.

## ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

### 1. «Белка».

Инструктор: Поехал медведь спать, да встретил по дороге белку, удивился, как ловко она грибочки на ветки нанизывает.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты кольцом перед собой. Поднять руки вверх и вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

## **2. «Птички».**

Инструктор: Еще немного проехал медведь, опять остановился, залюбовался птичками.

И. п.: ноги на узкой дорожке, руки опущены вниз. Взмахнуть руками, как крыльями, и вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

## **3. «Утка с утятами».**

Инструктор: Дальше поехал медведь, опять остановился – переходит дорогу утка с утятами – к речке дружно идут купаться.

И. п.: ноги на узкой дорожке, руки опущены, кисти рук отведены в стороны – крылышки. Присесть и вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

## **4. «Зайчики».**

Инструктор: А когда увидел медведь, как весело скачут друг за другом зайцы, и вовсе расхотел спать.

И. п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях перед грудью. Прыжки на двух ногах.

Повторить 3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой.

Инструктор: Захотелось и медведю попрыгать, поскакать да зайчиков догнать. Вышел он из машины да за ними. А зайцы врассыпную от медведя. Поди поймай!

Бег врассыпную, ходьба.

# **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**Упражнение на дыхание.**

Инструктор:

По утрам зарядку делай –

Будешь сильным, будешь смелым!

# Образец занятия

1-я неделя

**Занятие «В гостях у дедушки-медведя»**

## ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Учить ходьбе по корригирующей дорожке на внешней стороне стоп. Учить ходьбе с остановкой и наклоном вперед; ходьбе на пятках, руки за спиной; развивать координацию движений; повторить ползание на ладонях и коленях в прямом направлении; закрепить прокатывание большого мяча в ворота.

В подвижной игре «Я тучка-тучка-тучка» учить бегу стайкой в заданном направлении.

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Корригирующая ходьба по кругу под стихотворение «Мишка косолапый».**

Инструктор:

Мишка косолапый по лесу  
идет,

Шишки собирает, песенки  
поет.

Вдруг упала шишка  
прямо мишке в лоб.

Мишка рассердился и ногою  
топ:

«Больше я не буду шишки  
собирать:

Сяду я в машину  
и поеду спать».

*Ходьба на внешней стороне  
стоп, руки согнуты кольцом  
перед собой — медведь дер-  
жит бочку с медом.*

*Ходьба с остановкой и накло-  
ном вперед — медведь собира-  
ет шишки; ходьба на пятках,  
руки за спиной.*

*Останавливаются, изобража-  
ют, как шишка стукнула  
мишку по лбу.*

*Останавливаются и сердито  
топают ногой.*

*Качают головой.*

*Берутся за воображаемый  
руль.*

*Бегут по кругу со звуками  
«би-би-би».*

## ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

Инструктор: Приехал медведь, видит, следы около его до-  
ма. Решил узнать, кто же их оставил, и пошел прямо по сле-  
дам. Смотрите, как он шел (показывает). А теперь и вы, как  
медведь, шагайте по следам.

### **1. Ходьба по корригирующей дорожке – поточно.**

Инструктор: Шел-шел по следам медведь и увидел медве-  
жат. Они в гости пришли, а дедушки-медведя дома нет Хо-

дят-бродят по лесу, дедушку-медведя дожидаются. Давайте и мы с вами, как медвежата, побродим по лесу.

## **2. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении – фронтально.**

Инструктор: Увидел дедушка-медведь медвежат и про сон забыл – обрадовался. Стал с ними в мяч играть, в ворота голы забивать. И вы попробуйте закатить мяч в ворота.

## **3. Школа мяча – прокатывание большого мяча в ворота – поточно.**

Инструктор: А кто это еще идет в гости к дедушке-медведю? Да это же Винни-Пух. Он очень хочет поиграть с вами.

## **4. Подвижная игра «Я тучка-тучка-тучка».**

Для игры потребуются: зонт и игрушечный медвежонок (либо ролевая шапочка медведя). Первый раз роль медвежонка инструктор берет на себя. Можно надеть ролевую шапочку или взять игрушку.

### **Ход игры**

Дети вместе с Винни-Пухом свободно двигаются по площадке. Винни поет песенку: «Я тучка-тучка-тучка. Я вовсе не медведь. И как приятно тучке по небу лететь!». Затем инструктор смотрит на небо, говорит: «Кажется, дождик начинается!» и раскрывает зонт. Предлагает детям спрятаться под ним. Дождится, пока все спрячутся, после чего спрашивает, кто промок, кто попал под дождь. Затем смотрит

на небо и говорит, что вышло солнышко, и приглашает всех  
опять петь песенку и играть. Игра повторяется. Инструктор  
каждый раз меняет место, где можно спрятаться под зонти-  
ком.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.