

УДК 372.3/.4

***АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ  
ВОСПИТАННИКОВ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «ЮНЫЕ ОЛИМПИЙЦЫ»***

***Сташкив О.Н.***

*воспитатель первой квалификационной категории*

*МАДОУ №119*

*г. Мурманск, Россия*

**Аннотация**

В данной статье представлен краткий план-конспект (авторская программа) по проведению спортивного занятия для детей средней группы детского сада, составленный с учётом рекомендаций и требований по организации в ДОУ непосредственно образовательной деятельности (НОД). Главной целью спортивного праздника «Юный олимпиец» являлось создание хорошего настроения, позитивного отношения к физической культуре и к спорту.

**Ключевые слова:** средняя группа, дошкольное образовательное учреждение, физическая культура.

***AUTHOR'S PROGRAM OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF  
CHILDREN OF THE MIDDLE GROUP «YOUNG OLYMPIANS»***

***Stashkiv O.N.***

*kindergarten teacher of I category*

*Nursery school, №119,*

*Murmansk, Russia*

**Annotation**

This article presents a short plan-summary (author's program) for conducting sports classes for children of the middle group of kindergarten, compiled taking into account the recommendations and requirements for the organization of educational activities directly in the pre-school. The main goal of the sports festival «Young Olympian» was to create a good mood, a positive attitude to physical culture and sports.

**Keywords:** middle group, preschool educational institution, physical culture.

**Введение.** С 2010 года в методических материалах в дошкольных образовательных учреждениях слово «занятия» заменяется формулировкой «непосредственно образовательная деятельность» (далее - НОД), которая подготавливает детей к освоению предметов в школе. В день воспитатели проводят 2 – 3 НОД длительностью от 10 до 30 мин в зависимости от возрастных особенностей ребенка, как правило, в первой половине дня [4].

Дошкольный возраст – важный этап в процессе формирования гармонично развитой личности. Рассматриваемый в работе возрастной период захватывает период первого детства (4-5 лет) согласно возрастной периодизации, основанной на половых, календарных и биологических особенностях развития человека. В этот период идет интенсивное развитие всех органов и систем, поэтому необходимо внимательно следить за физическим и психическим здоровьем детей и влияющими на него факторами с учётом низкой сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Существуют довольно значительные колебания в пределах нормы в физическом развитии дошкольников вообще и в развитии движений в частности [3].

Возраст 3-4 года особенно важен для формирования правильной осанки. При неправильной позе и неравномерной нагрузке кости у детей данного возраста могут легко деформироваться, что объясняется относительно большим количеством органических веществ и воды, а также недостатка минеральных веществ в костях и скелетных мышцах в организме младших дошкольников. Гибкость – это результат легкой растяжимости мышечно-связочного аппарата у ребенка. Невнимание педагога и родителей к позе ребенка и неиспользование физических нагрузок могут привести к возможной деформации со стороны опорно-двигательного аппарата, а именно к возникновению плоскостопия и асимметричности тела и конечностей. Трудно длительное время сохранять вертикальное положение тела детям младшего дошкольного возраста, когда они

должны стоять, а также поддерживать прямую осанку в положении сидя. Из-за недостаточного развития мышечно-связочного аппарата брюшного пресса возможно образование отвисшего живота и появление грыж при поднятии тяжестей у детей 3-4 лет. Однако именно с этого возраста прекрасно формируется координация движений, если систематически это отрабатывать. По сравнению с более ранним возрастом младшие дошкольники становятся способными выполнять попеременные движения ногами, так как это связано с созреванием отделов центральной нервной системы, отвечающих за координацию движений [1].

Так как большие скелетные мышцы в рассматриваемом возрастном периоде в своем развитии опережает мелкие (глубокие) мышцы, детям легче даются движения всей рукой или ногой, чем кистью или стопой. И здесь отработка в обучении простых упражнений (поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища и т.д.) способствует овладению своим телом у младших дошкольников.

В 3-4 года у ребенка продолжает совершенствоваться его дыхательная система и так как просветы в воздухоносных путях значительно уже, чем у взрослых, дыхание характеризуется частым и поверхностным. Характерно для данного возраста и то, что легочная ткань имеет малую растяжимость, мышцы, участвующие в дыхательном акте, ещё слабы, бронхиальное дерево недостаточно сформировано - всё это способствует уменьшению глубины дыхания и повышению энергозатрат на выполнение вдоха. Следует помнить, что у детей в возрасте 3-4 лет наблюдается высокая эмоциональность и возбудимость при физических нагрузках, и частота дыхания при этом чрезвычайно быстро нарастает.

Что касается состава и количества крови, что эти критерии отличаются от взрослого организма. В состав крови младшего дошкольника входит сравнительно большое количество лейкоцитов и меньше лимфоцитов. Этим

характеризуется снижением фагоцитарной функции и наблюдается высокая восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Здесь важен фактор закаливания при проведении НОД по физической культуре, например, воздушные ванны.

При формировании тренировочной программы по физической культуре специалисту также следует помнить, что сердце ребенка в рассматриваемом возрасте отличается небольшими размерами и шаровидной формой, слабостью сердечной мышцы, что определяет малый объем крови. Высокую частоту сердечных сокращений у младшего дошкольника обуславливает преобладание симпатических сердечных импульсов. Частота сердечных сокращений (ЧСС) может измениться при любых внешних раздражителях. В дошкольном возрасте ЧСС составляет примерно 100 уд/мин. Из-за усиления нервных процессов наблюдается снижение распространения процесса возбуждения и повышение процесса торможения, что делает возможным выполнение более тонких и точных движений [2].

Также для детей 3-4 лет свойственна нетерпеливость в поведении и сложность в выработывании условного тормоза, который характеризуется умением сдерживать свои реакции при работе запрещающих раздражителей. С физиологической точки зрения, это связано с тем, что запаздывающее торможение в этом возрасте выработывается сложнее, чем дифференцировочное, для которого в частности характерно усиление речевых раздражителей, ведущие к повышению словарного запаса и более четкому произношению слов.

Дисциплина и самодисциплина, которая позднее совершенствуется у младших дошкольников, легче развиваются, если ребенку предъявляются четкие, последовательные педагогические требования.

У детей 3-4 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно, что является следствием уровня состояния межанализаторных связей. В момент

выполнения упражнений младшие дошкольники иногда не воспринимают словесные коррективы взрослого, и более эффективным будет оказание ребенку непосредственной помощи: например, повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. Поэтому на данном этапе физиологического развития важно грамотно использовать физические и словесные воздействия на детей при проведении НОД.

В рассматриваемый возрастной период возникают первые попытки осмысления речи. С этой целью дети часто задают вопросы, чтобы выяснить смысл слов и обращений к нему. На границе раннего и первого детства для ребенка характерна «эгоцентрическая речь».

Так как увеличивается роль слова в обучении младших дошкольников и можно целенаправленно формировать движения, включая плавательные умения, необходима организация деятельности ребенка под руководством взрослого в сочетании словесной инструкции и наглядного показа, что в совокупности даст наиболее эффективный результат [5].

В данной статье представлен авторский план-конспект (программа) занятия (НОД) по физическому развитию детей средней группы детского сада «Юные олимпийцы». При составлении мероприятия в обязательно порядке учитывалась триединая цель НОД [3]:

### **Авторская программа по физическому воспитанию «Юные олимпийцы» (конспект)**

**Цель:** Создать хорошее настроение, позитивное отношение к физической культуре и спорту.

#### **Задачи:**

1. Образовательные: создание психоэмоционального благополучия в группе; формирование интереса к спорту; закрепление знаний, умений и навыков на занятиях по физической культуре
2. Развивающие: формирование творческих способностей, инициативы;

3. Воспитывающие: формирование чувства товарищества, коллективизма, самоконтроля.

Виды деятельности: игровая, двигательная, познавательно – исследовательская, музыкально - художественная, речевая.

Материал и оборудование: иллюстрации с зимними видами спорта, музыкальные спортивные и развлекательные композиции, флаг олимпийских игр, макет олимпийского огня, флажки, обручи, маленькие и большие мячи, шоколадные медали по количеству детей.

**Ход:**

Звучит музыкальная композиция «Спортивный марш».

Ведущие Лисичка и Зайка: (говорят по очереди) Здравствуйте, ребята и все гости нашего замечательного спортивного мероприятия! Мы начинаем торжественную церемонию открытия Олимпийских игр для малышей!

В наш зал приглашаются две команды (выходят по две колонны). Команда «Звёзды» и команда «Цветы». Команды представляют наши сильные, быстрые, смелые и дружные ребята – будущие чемпионы! (все аплодируют)

*Лисичка:*

День чемпионов открываем  
На праздник приглашаем всех!  
Победы, радости желаем,  
Вас олимпийский ждёт успех!

*Зайка:*

Весёлый праздник и красивый,  
Сияет яркий, белый свет,  
И шлём от всех детей счастливых  
Олимпиаде - наш:

*Все дети хором - ПРИВЕТ!*

*Лисичка:* Итак, сегодня мы проводим Олимпийские игры для малышей. Всем участникам-спортсменам - смирно! Равнение на флаг! (Звучит гимн России, поднимается олимпийский флаг. Лисичка и Зайка поднимают флаг)

*Зайка:* Все знают, что пять разноцветных олимпийских колец - это символ мира и дружбы спортсменов пяти континентов: Австралии, Европы, Африки, Азии, Америки.

Пять колец на флаге белом  
Меж собой переплелись,  
Будто все спортсмены мира  
Крепко за руки взялись.

*Лисичка:* Олимпийский огонь, символ мира и дружбы народов, прилете к нам из Греции, где его очень давно зажгли первые спортсмены мира. Уже много-много лет его передают из рук в руки, чтобы этот огонь, облетев весь мир, достиг и нашего спортивного праздника.

*Зайка.* Олимпийские игры для малышей объявляются открытыми! Участники двух команд «Звёзды» и «Цветы» перед состязаниями дадут клятву - быть честными, соблюдать правила и уважать друг друга (дети вместе с Лисичкой и Зайкой):

Мы, олимпийцы! Клянёмся быть честными, соблюдать правила Олимпийских игр. Клянёмся уважать друг друга. Клянёмся, клянёмся, клянёмся!

*Лисичка:* Всем участникам Олимпийских игр желаем успехов, хорошего настроения! Вам предстоит попробовать свои силы в разных видах зимнего спорта. Какие виды зимнего спорта вы знаете? (дети называют).

*Зайка:* А, давайте команды поприветствуют друг друга (дети машут приветственно друг другу и озвучивают речёвки):

*Лисичка с командой «Цветы»:*

Сегодня вам желаем успехов и побед!

Команде Звёзд мы посылаем

Наш физкульт-привет!

*Зайка* с командой «Звёзды»:

Спортивного задора желаем вам, друзья!

В честь нашей дружбы Цветам кричим «Ура!»

*Зайка*: Теперь мы сможем смело начать наши Олимпийские игры для малышей. Все спортсмены перед стартом делают разминку. Давайте и мы сделаем зарядку-разминку (раздают флажки).

*Лисичка*: Разминка.

Начнем разминку, смельчаки!

Все встанем по порядку!

Флажки возьмем мы в две руки

И сделаем зарядку! (за Лисичкой и Зайкой все повторяют упражнения).

Молодцы !!! А теперь всех участников игр просим занять свои места в команде! Лисичка с командой «Цветы», Зайка с командой «Звёзды».

Лисичка и Зайка по очереди проводят игры. Каждый вид спорта показывают на картинке. Звучит спортивная, веселая музыка.

*Зайка*: И первая наша игра – санный спорт. Мишка и Зайка перевозят всех детей на другую сторону зала в обруче). Молодцы!!!

*Лисичка*: Вторая игра - хоккей - это непростая, быстрая игра сплоченного коллектива. Каждый из вас должен пробежать между кеглей и в символические ворота закатить мяч (Лисичка и Зайка показывают) и быстро вернуться к своей команде.

*Зайка*: Всем внимание! Вот и третье состязание – Биатлон!

Биатлон - это Олимпийский вид спорта, который объединяет бег на лыжах и меткую стрельбу из винтовки. Каждый из вас должен проехать на лыжах и закинуть мяч в корзину. (Лисичка и Зайка показывают).



*Лисичка:* Давайте немного отдохнем и на спортивную тему загадки друг другу загадаем. (Лисичка и Зайка по очереди загадывают загадки.):

1. Утром раньше поднимайся,  
Прыгай, бегай, отжимайся.  
Для здоровья, для порядка  
Людям всем нужна... (зарядка! Молодцы! Кто из вас всегда делает зарядку? Это полезно?)

2. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет... (спорт)

3. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ: это мой (велосипед)

4. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несу меня не кони,

А блестящие ... (коньки! Молодцы! Кто из вас умеет кататься на коньках или роликах?)

5. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка,

И, конечно, ... (тренировка! Молодцы! Кто из вас занимается каким видом спорта? Нравится?)

*Лисичка:* Молодцы, все загадки отгадали!!! А теперь давайте все вместе поиграем в игру «Замри». В этой игре надо загадать движение характерное для зимних видов спорта. Один из играющих выбирается затейником, он

становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу и произносят слова:

Ровным кругом друг за другом,  
Мы идем за шагом шаг.  
Стой на месте, дружно вместе  
Сделаем... вот так.

Опуская руки, играющие останавливаются. Затейник показывает какое-либо движение (имитирующее позу конькобежца, шаг лыжника и т.д.), характерное для зимних видов спорта. Все дети должны повторить это действие и назвать его.

*Зайка:* Молодцы !!! Команды по местам!

И настал у нас сейчас  
Самый долгожданный час.  
Все у нас уже готово  
И про вас замолвим слово!

*Лисичка:* Полюбуйтесь, поглядите

На весёлых дошколят —  
Олимпийские надежды  
Нынче ходят в детский сад.

*Зайка:* Время мчится, будто птица,

И, наверно, в добрый час  
В гордой форме олимпийца  
Выйдет кто-нибудь из вас.

А сейчас самый ответственный момент, каждому участнику Олимпийский игр для малышей Лисичка и я будем вручать медаль! (награждение всех участников, звучит музыка).

*Лисичка:* Команды, равняйся, смирно! Равнение на флаг. Флаг опустить. Олимпийские игры для малышей считать закрытыми!

### **Выводы и рекомендации педагогу:**

1. Занятия по физической культуре всегда должны носить развивающий характер и обеспечивать максимальную активность и самостоятельность процесса познания;

2. В течение каждого года занятия по физической культуре должны быть систематическими и иметь преимущество воспитательных, развивающих и образовательных задач, а не быть самостоятельными, разрозненными;

3. Занятия должны строиться с учётом анатомо-физиологических особенностей развития и аспектов повседневной жизни детей, а не по школьным технологиям;

4. Подводя итоги каждого занятия по физической культуре в средней группе, педагог должен дифференцированно подходить к оценке результатов деятельности каждого ребёнка;

5. После проведения занятия педагог должен проанализировать результативность, освоение и рефлекссию детьми программных задач, наметить долгосрочную перспективу деятельности в формировании физических данных детей.

### **Библиографический список**

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.

2. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.–метод. пособие / М.Борисова. – М.: Обруч, 2014. – 256 с.

3. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004. – 264 с.

4. Пензулаева Л.И. физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.

5. Рунова М.А. - Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова. – М.: Просвещение, 2005. – 141 с.

*Оригинальность 84%*