
ПРОГРАММА

РАННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

от рождения до 10 лет



Москва 2019

ББК 75.15

П78

Рецензенты:

Крылов Андрей Иванович, доктор педагогических наук,
профессор, профессор кафедры теории и методики
плавания НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.
Косенкова Тамара Васильевна, доктор медицинских наук,
профессор, профессор кафедры детских болезней ФГБУ
«Национальный медицинский
исследовательский центр им. В.А. Алмазова»

П78

Программа раннего физического развития детей
(от рождения до 10 лет) / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева,
А.А. Супрун, Е.С. Крючек, Р.Б. Цаллагова, О.А. Двейрина,
В.С. Терехин, З.Н. Кудрявцева; под общей редакцией
Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой. – М.: Спорт, [б.и.],
2019. – 356 с.

ISBN 978-5-9500183-5-0

Программа раннего физического развития детей (от рождения до 10 лет) разработана для специалистов, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Программа содержит средства и методы физической культуры и базовых видов спорта, позволяющие с учетом особенностей контингента решать задачи оздоровительного и развивающего характера.

ISBN 978-5-9500183-5-0

© Издательство «Спорт»,
издание, оформление, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1.1 Характеристика подхода к раннему развитию детей	5
1.2 Направленность многолетней физической подготовки детей	7
1.3 Общая характеристика программы	8
2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	11
2.1 Требования к организации процесса раннего развития детей	11
2.2 Требования к содержанию программы раннего развития детей	17
2.3 Нормативные требования к психофизическому развитию детей от рождения до 10 лет.....	31
2.3.1 Диагностика физического развития ребенка первого года жизни.....	31
2.3.2 Диагностика физического развития детей от одного года до трех лет	38
2.3.3 Диагностика физического развития и сформированности двигательных навыков детей 4–6 лет.....	47
2.3.4 Диагностика физического развития и сформированности двигательных навыков детей 7–10 лет	55
3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	62
3.1 Виды подготовки по программе раннего физического развития детей	62
3.2 Средства и методы физического развития детей от рождения до 10 лет	67
3.2.1 Строевые упражнения	75
3.2.2 Общеразвивающие упражнения	75
3.2.3 Акробатические упражнения	78
3.2.4 Прикладные упражнения	78
3.2.5 Упражнения художественной гимнастики.....	79

3.2.6 Упражнения хореографии, музритмики, фитнес-аэробики для детей дошкольного и младшего школьного возраста	89
3.2.7 Акробатический рок-н-ролл	106
3.2.8 Подвижные игры, игровые задания	111
3.2.9 Средства легкой атлетики	116
3.2.10 Средства и методика занятий плаванием.....	119
3.2.11 Применение средств физического развития с учетом возрастных особенностей детей	123
3.3 Планирование процесса физического развития детей.....	142
3.4 Формирование основ культуры здорового питания	229
3.4.1 Выбор продуктов и их суточного потребления.....	229
3.4.2 Организация питания детей дошкольного возраста	231
3.4.3 Организация питания школьников	241
3.4.4 Вода в питании детей	248
4 ОТБОР И СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ	250
4.1 Программа выявления, отбора и поддержки спортивно одаренных детей.....	250
4.2 Содержание программы выявления, отбора и поддержки спортивно одаренных детей	253
5 ТРЕБОВАНИЯ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ РАННЕГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ	260
5.1 Кадровое обеспечение реализации программы раннего развития детей	260
5.2 Материально-техническое оснащение и безопасность занятий по программе раннего физического развития детей	261
ЛИТЕРАТУРА	265
ПРИЛОЖЕНИЯ	271