

**А.А. КОРЕНЕВСКАЯ  
В.Н. ПРОКОФЬЕВА**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  
ДЕТЕЙ 5–7 ЛЕТ  
С УЧЕТОМ СОМАТИЧЕСКИХ  
ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА**

Забайкальский государственный гуманитарно-педагогический  
университет им. Н.Г. Чернышевского

**А.А. КОРЕНЕВСКАЯ**  
**В.Н. ПРОКОФЬЕВА**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  
ДЕТЕЙ 5–7 ЛЕТ  
С УЧЕТОМ СОМАТИЧЕСКИХ  
ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА**

Чита 2008

УДК 372.212.1 (075.3)  
ББК Ч 411.354 я73  
П 805

Печатается по решению Ученого совета Забайкальского государственного гуманитарно-педагогического университета им. Н.Г. Чернышевского

**Ответственный за выпуск:** *М.В. Константинов*, доктор исторических наук, профессор, проректор по научной работе ЗабГГПУ

**Рецензенты:** *К.Г. Эрдынеева*, доктор педагогических наук, профессор, ЧитГУ;  
*А.А. Сахиуллин*, доктор педагогических наук, доцент, директор Иркутского техникума физической культуры

**Кореневская А.А.**

П 805. **Физическое воспитание детей 5-7 лет с учетом соматических особенностей организма:** учебное пособие / А.А. Кореневская, В.Н. Прокофьева ; Забайкал. гос. гум-пед. ун-т. – Чита: Изд-во ЗабГГПУ, 2008. – 250 с.

ISBN 978-5-85158-350-6

Учебное пособие разработано в научно-исследовательской лаборатории «Моделирование содержания и медико-биологическое обоснование физической культуры и спорта» Забайкальского государственного гуманитарно-педагогического университета. В пособие рассматривается модель построения занятий по физическому воспитанию у детей 5–7 лет в дошкольных образовательных учреждениях с учетом соматических особенностей организма. Модель учебно-воспитательного процесса прошла апробацию и рекомендуется для воспитателей физического воспитания, методистов и воспитателей дошкольных образовательных учреждений, учителей физической культуры, а также для студентов, аспирантов, преподавателей средних и высших учебных заведений физической культуры.

УДК 372.212.1 (075.3)  
ББК Ч 411.354 я73

ISBN 978-5-85158-350-6

© А.А. Кореневская, 2008  
© В.Н. Прокофьева, 2008  
©ЗабГГПУ, 2008

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |            |
|---|------------|
| <b>Введение.....</b>  | <b>5</b>   |
| <b>ГЛАВА I. Обоснование содержания процесса.....</b>  | <b>14</b>  |
| 1.1. Инновационные подходы к физическому воспитанию детей в дошкольных образовательных учреждениях .....  | 14         |
| 1.2. Регуляция сердечно-сосудистой системы у детей 5–7 лет .....  | 23         |
| 1.3. Энергетика мышечного сокращения в дошкольном возрасте .....  | 42         |
| <b>ГЛАВА II. Индивидуальный и дифференцированный подход в физическом воспитании детей дошкольного возраста .....</b>  | <b>54</b>  |
| <b>ГЛАВА III. Моделирование физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 5–7-летнего возраста разных соматотипов .....</b>                                     | <b>82</b>  |
| 3.1. Двигательная активность детей 5–7 лет в дошкольном образовательном учреждении .....  | 82         |
| 3.2. Содержание занятий по физическому воспитанию у детей дошкольного возраста.....   | 97         |
| <b>ГЛАВА IV. Динамика показателей физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей организма детей дошкольного возраста.....</b> | <b>147</b> |
| 4.1. Особенности изменения физического развития детей различных соматотипов в течение учебного года.....  | 147        |
| 4.2. Динамика физической подготовленности детей 5–7 лет разных соматотипов .....  | 165        |
| 4.3. Динамика функциональных возможностей организма дошкольников на протяжении учебного года .....  | 193        |
| <b>Заключение .....</b>   | <b>220</b> |
| <b>Библиографический список.....</b>  | <b>221</b> |

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время на смену индивидуального подхода, который полностью оправдал себя при работе со спортсменами высокого уровня, формируется типовой конституциональный подход для работы с детскими коллективами. Вырисовывается новая концепция однотипности ответных реакций на физические нагрузки у детей, объединенных габаритным и компонентным варьированием их соматических показателей, а также общностью ростовых процессов по скорости развертки их генетической программы (Бальсевич В.К., Запорожанов В.А., 1987; Губа В.П., 2003).

Однако при дозировании физических нагрузок необходимо проявлять определенную осторожность: у ребенка ещё не завершился процесс формирования двигательного аппарата. Поэтому следует ограничивать применение силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость, строго регламентировать длительность занятий (Фарфель В.В., 1959; Филин В.П., Фомин Н.А., 1980; Бальсевич В.К., Запорожанов В.А., 1987).

На занятиях с дошкольниками для развития ловкости и координации необходимо чаще применять разнообразные, новые или необычные сочетания движений. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и физических способностей. Иначе говоря, по своему воздействию применяемые упражнения в дошкольном возрасте должны носить генерализованный характер, а их воздействие на двигательные умения (бег, прыжки, метания и т.д.) или физические способности – определяться только методической направленностью. Умелое сочетание на занятиях по физическому воспитанию развития координационных и физических способностей, особенно скоростных и скоростно-силовых, – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса и предпосылка гармоничного психомоторного развития ребенка.

По мнению многих авторов, основными методами развития двигательных способностей в дошкольном возрасте являются стандартно-повторный и вариативный (переменный). Необходимым условием при развитии физических способностей у детей выступает варьирование выполнения движений и условий выполнения упражнения (Матвеев Л.П., 1964; Лях В.И., 1990; Матвеев Л.П., 1991).