

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Семёнов Л.А. Болдырева Н.В.

**КОРРЕКЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
У ДЕТЕЙ
В ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ**

*Методические рекомендации
для инструкторов по физической культуре
и воспитателей*

Сургут – 2015

УДК 373.2.016(07)
ББК 74.100.55р30
С 30

*Печатается по рекомендации отдела
сертификации и методического сопровождения
образовательного процесса СурГПУ*

Семёнов, Л. А.

С 30

Коррекционное развитие физических качеств у детей в дошкольных образовательных организациях : метод. рекомендации для инструкторов по физ. культуре и воспитателей / Семёнов Л. А., Болдырева Н. В. ; Департамент образования и молодеж. политики Ханты-Манс. авт. округа – Югры, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования «Сургут. гос. пед. ун-т». – Сургут : РИО СурГПУ, 2015. – 71, [1] с.

Методические рекомендации разработаны в контексте требования ФГОС дошкольного образования об обеспечении преемственности между дошкольным и школьным образованием в области физического воспитания. В работе приводятся упражнения, их комплексы и методические особенности использования для осуществления коррекционного развития физических качеств у старших дошкольников с ориентацией на выполнение ими при выпуске из ДОО минимальных нормативных требований, предъявляемых начальной школой к семилетним детям по показателям быстроты, выносливости, гибкости, силы и скоростной силы.

Рекомендации предназначены для инструкторов по физической культуре и воспитателей ДОО, а также для студентов, обучающихся по направлению «Педагогическое образование» по профилям: «Физкультурное образование», «Адаптивная физическая культура» и «Дошкольное образование».

**УДК 373.2.016(07)
ББК 74.100.55р30**

© Сургутский государственный педагогический университет, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
I. Физические упражнения и методические особенности их использования при развитии кондиционных физических качеств с коррекционной направленностью у детей дошкольного возраста	6
II. Развитие силовых качеств с коррекционной направленностью у детей старшего дошкольного возраста	10
2.1. Развитие скоростной силы ног	10
2.2. Развитие силы мышц брюшного пресса	12
2.3. Развитие силы рук и верхнего плечевого пояса	15
III. Развитие гибкости с коррекционной направленностью у детей старшего дошкольного возраста	18
IV. Развитие выносливости с коррекционной направленностью у детей старшего дошкольного возраста	24
V. Развитие быстроты с коррекционной направленностью у детей старшего дошкольного возраста	41
VI. Примерные комплексы упражнений для развития кондиционных физических качеств с коррекционной направленностью у детей старшего дошкольного возраста	44
Литература	74

ВВЕДЕНИЕ

Одной из главных задач, стоящих перед дошкольными образовательными организациями (ДОО) в целом и, безусловно, касающихся физического воспитания, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС) является обеспечение преемственности между дошкольным и начальным школьным образованием. Определяющим показателем осуществления преемственности является готовность детей, поступающих в первый класс, к выполнению установленных для них требований. В сфере физического воспитания у бо́льшего числа детей, выпускающихся из ДОО, такой готовности нет. Наиболее отчётливо это проявляется в развитии кондиционных физических качеств.

Так, тестирование выпускников ДОО г. Сургута показало, что большое число как мальчиков, так и девочек не выполняет минимальные нормативные требования, предъявляемые начальной школой к семилетним детям по показателям быстроты, выносливости, гибкости, силы и скоростной силы. Именно эти физические качества, прежде всего, определяют морфофункциональное состояние ребёнка, что в свою очередь обуславливает потенциал как физического здоровья, так и здоровья ребёнка вообще.

Проведённые исследования убедительно свидетельствуют о необходимости актуализации в процессе физического воспитания детей в ДОО (реализуемого в рамках образовательной области «физическое развитие») развития кондиционных физических качеств. Причём, учитывая, что большинство детей в этом плане не выполняет требований начальной школы, развитие этих качеств должно носить, особенно в подготовительной группе, отчётливо выраженный коррекционный характер. Только при таком подходе станет возможной реализация требования ФГОС дошкольного образования, касающаяся преемственности и качества физического воспитания в ДОО.

В предлагаемых методических рекомендациях, предназначенных для инструкторов по физической культуре и воспитателей (они большую часть времени проводят с детьми и у них есть возможность заниматься с ними физическими упражнениями), приводятся: методические рекомендации по коррекционному развитию у детей (преимущественно старшего дошкольного возраста) кондиционных физических качеств; перечни упражнений для направленного развития у детей определённых физических качеств и мышечных групп; комплексы упражнений, которые могут, во-первых, применяться на занятиях физической культурой, а, во-вторых, являться образцом для самостоятельной разработки подобных комплексов применительно к формам организации занятий (основные и «режимные») и условиям их проведения (спортивный зал, улица).