

УДК 373.2:796.0(075)
ББК 74.100.5:75.1я7
С73

Электронные версии книг
на сайте www.prospekt.org

Рецензенты:

кафедра теории и методики гимнастики Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК);
кафедра теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета (МГОУ).

С73 Спортивно-оздоровительная физическая культура для детей дошкольного возраста : учебное пособие / под общ. ред. О. Б. Соковикова. — Москва : Проспект, 2023. — 168 с.

ISBN 978-5-392-38273-6

Учебное пособие написано в соответствии с требованиями программы дополнительного образования по общефизическому воспитанию детей 4–7 лет в дошкольных образовательных учреждениях.

Изложен обширный материал, посвященный общим характеристикам физического воспитания детей дошкольного возраста, отношению родителей и педагогов к спортивно-оздоровительной работе по программе «Маугли», комплексам упражнений спортивно-оздоровительной направленности, особенностям проявления отдельных видов физических способностей, а также формам спортивно-оздоровительной работы с детьми среднего и старшего дошкольного возраста.

Для специалистов дошкольных образовательных учреждений, а также родителей, заботящихся о здоровье своих детей.

УДК 373.2:796.0(075)
ББК 74.100.5:75.1я7

Изображение на обложке с ресурса Photogenica.ru

Учебное издание

**Соковиков Олег Борисович,
Новикова Лариса Александровна,
Петров Александр Владимирович,
Назарова Ольга Николаевна**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Учебное пособие

Подписано в печать 13.12.2022. Формат 60×90 ¹/₁₆.
Печать цифровая. Печ. л. 10,5. Тираж 1000 (1-й завод 100) экз. Заказ №

ООО «Проспект»

111020, г. Москва, ул. Боровая, д. 7, стр. 4.

ISBN 978-5-392-38273-6

© Коллектив авторов, 2022
© ООО «Проспект», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Глава 1	
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	7
1.1. Особенности системы дошкольного физического воспитания.....	7
1.2. Физическое развитие и морфофункциональные особенности детей дошкольного возраста.....	13
1.3. Особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста.....	20
1.4. Методика развития физических качеств у детей дошкольного возраста.....	24
1.5. Тенденции совершенствования программ физического воспитания для детей дошкольного возраста.....	36
Глава 2	
ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ К СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ 4–7 ЛЕТ	53
2.1. Описание основных условий анализа отношения педагогов и родителей к спортивно-оздоровительной работе с детьми 4–7 лет.....	53
2.2. Отношение родителей к спортивно-оздоровительной работе	56
2.3. Профессиональная компетентность педагогов в процессе спортивно-оздоровительной работы.....	60
Глава 3	
ПРОГРАММА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ («МАУГЛИ») С ДЕТЬМИ 4–7 ЛЕТ	66
3.1. Цели и задачи программы.....	66
3.2. Этапы подготовки	70
3.3. Нормативное обеспечение программы.....	72
3.4. Методическое обеспечение программы	74

3.5. Методические указания программы	77
3.6. Контрольная часть программы.....	79

Глава 4

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4–7 ЛЕТ	85
4.1. Разминочный комплекс упражнений	85
4.2. Комплекс упражнений на силу для мышц живота, спины и плечевого пояса	91
4.3. Комплекс упражнений для развития прыгучести	92
4.4. Комплекс упражнений для развития гибкости.....	93
4.5. Комплекс упражнений «Акробатика»	94
4.6. Подвижные игры.....	95

Глава 5

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	103
5.1. Динамика показателей физического развития детей дошкольного возраста.....	103
5.2. Динамика показателей физической подготовленности детей дошкольного возраста	113
5.3. Возрастные особенности проявления физических способностей у детей дошкольного возраста.....	119
5.4. Особенности физической подготовленности мальчиков и девочек дошкольного возраста	128
5.5. Динамика выполнения отдельных тестовых заданий девочками и мальчиками, занимающимися в спортивно-гимнастическом клубе «СПОРТИНТЕРЦЕНТР»	134

Глава 6

ФОРМЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	140
6.1. Двигательный режим в дошкольном учреждении.....	140
6.2. Спортивно-оздоровительное занятие как основная форма работы с детьми дошкольного возраста	142
6.3. Спортивно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.....	152
6.4. Формы организации активного отдыха	154

Библиография.....	158
--------------------------	------------

Приложения.....	164
Анкета для родителей.....	164
Анкета для педагогов.....	165