

# **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Каранец Е.М., заместитель декана по  
учебной работе факультета дошкольного образования БГПУ

# ДВИГАЯСЬ, ПОЗНАЕМ МИР

1

Ходьба

2

Бег

3

Прыжки

4

Метание

5

Лазанье, ползание

**1.своевременное и гармоничное развитие**  
**2. формирование отношения к своему телу, его стройности и подвижности**

# Родителям на заметку!

---

**опора на возрастные  
и индивидуальные  
особенности:**

Характер двигательной  
активности

---

Состояние здоровья,  
самочувствие

---

Интересы детей

---

# Условия, необходимые для удовлетворения потребности в движении

1

организовать пространство для свободного перемещения (расставить мебель, игрушки и предметы)

2

подбирать одежду, которая не сковывает движения

3

стимулировать двигательную активность в разных условиях – в комнате, на воздухе

4

выполнять упражнения с ребенком или предоставить ему возможность действовать самостоятельно ежедневно

5

не допускать отрицательных эмоций в процессе обучения движениям, не торопить ребенка, а наоборот поощрять его старания

# Приемы организации двигательной деятельности детей различного возраста



- начинать активно выполнять физические упражнения не ранее, чем через 40 минут после еды
- проводить упражнения в хорошо проветренной комнате при температуре не менее 20-22 градусов



- необходимо настроить ребенка на выполнение предстоящих упражнений, заинтересовать его
- следует чередовать выполнение упражнений с дыхательными упражнениями или более спокойными

# Основные виды движений

показывать образец движения  
и объяснять способ  
выполнения упражнения

обращать внимание детей на  
правильное положение тела при  
ходьбе, на сохранение правильной  
осанки

## Ходьба

использовать ходьбу по дорожкам  
здоровья, массажным коврикам для  
укрепления стопы ребенка

предлагать ходьбу с преодолением  
препятствий, а также чередовать  
ходьбу с бегом или прыжками.

# Основные виды движений

В 3 года, когда ребенок освоил бег по прямой, можно усложнить действия и сделать узкую дорожку, расставить предметы и предложить их оббегать. Можно использовать имитационные движения, которые практикуют разные способы бега: «Покажи, как летает голубь», «Как летает пчела» и др.

В возрасте 5 лет необходимо практиковать бег в различных направлениях, с преодолением препятствий. Можно предложить выполнить несложные двигательные задания, например на прогулке в парке: «Добеги до дерева, у которого самый массивный ствол», «Добеги и дотронься до самого высокого дерева».

## Бег

В старшем дошкольном возрасте бег детей как правило легкий, они правильно ставят стопу на поверхность. В этом возрасте у детей присутствует желание быть ловче и быстрее сверстников, поэтому поощряйте их соревновательный дух, им важно продемонстрировать свои возможности.

Важно следить за дыханием ребенка, давать возможность отдохнуть, ведь малыши быстро утомляются.

# Основные виды движений (игры и упражнения)

## «Птички и кошка»

На земле обозначается круг (диаметром 5-6 м.). В центре становится взрослый – это «кошка». Ребенок находится за кругом – он «птичка». «Кошка» засыпает. «Птичка» влетает в круг. «Кошка» просыпается, видит «птичку» и начинает ее ловить.

## «Самолеты»

Взрослый говорит: «К полёту приготовиться. Завести моторы!» Ребенок делает вращательные движения руками перед грудью — «заводит мотор» и произносят звук «р-р-р». После слов: «Самолет полетел» ребенок поднимает руки в стороны, покачивает ими и разбегается по площадке в разных направлениях

## Бег

## «Воробышек и кот»

На земле нарисуйте круг — «гнездышко». Ребенок — «воробушек» сидит в своем «гнездышке» на одной стороне площадки. На другой стороне площадки расположился «кот»- взрослый. Как только «кот» задремлет, «воробушек» вылетает на дорогу, перелетает с места на место. «Кот» просыпается, мяукает, бежит за воробушком, который должен улететь в свое гнездо.

## «Солнце и дождик»

Взрослый говорит «Какая хорошая погода, иди гулять!», ребенок начинает двигаться в произвольном направлении. Как только взрослый скажет: «Дождь пошел, беги домой!», ребенок бежит под зонтик. Постепенно дождь утихает и взрослый говорит: «Иди гулять. Дождь кончился!».

# Основные виды движений

Сначала надо показать ребенку, как мяч держать. Совместные действия по обучению действиям в возрасте одного-двух лет с мячом могут быть следующие: катать мяч (диаметр 15–25 см) по полу в разных направлениях, в паре со взрослым; передавать мяч рядом стоящему; прокатывать мяч двумя руками по доске, бросать мяч

В 5 лет для формирования навыка бросания и катания мяча вы можете выполнить вместе с ребенком следующие упражнения: катать мячи из разных исходных положений; прокатывать мячи руками и ногами вперед, назад, бросать и ловить

## Бросание, метание

В 5-6 лет можно практиковать ребенка в отбивании мяча о пол и ловле на месте и в движении (8–10 раз подряд) с выполнением других заданий (хлопков, поворотов, приседаний и др.)

Когда дети научились элементарным действиям с мячом, подбрасывать и ловить, катать, помогите им освоить такой вид движения как метание в горизонтальную и вертикальную цель

Взрослый с мячом в руках, бросает мяч и говорит: «зверь». Ребенок ловит и должен быстро назвать кого-нибудь из животного мира и бросить мяч обратно ведущему. Если ведущий, бросив мяч, скажет «рыба» или «птица», ребенок называет рыбу или птицу.

На землю ставят корзину или выкладывают круг из шнура, шишек, камешков. На расстоянии 1 м от цели очерчивают круг. За ним располагается ребенок. У него в руках два мяча (мешочки, шишки). По сигналу бросает мяч в корзину одной, затем другой рукой.

## Игры с мячом

На уровне глаз ребенка подвешивают вертикальные цели (фанерные круги, большие надувные мячи). На расстоянии 80—100 см от цели чертят круги, в них стоят ведерки с предметами для метания (маленькие мячи, мешочки с песком, шишки и т. п.). Ребенок берет предметы и бросает их в цель; чередуя метание правой и левой рукой.

Взрослый катит большой мяч по дорожке, а ребёнок кидает в него маленький мяч. Если мяч сбит, игрок получает очко. Выигрывает тот, кто наберёт большее количество очков.

# Основные виды движений

Лазанье требует большого напряжения внимания, значительной мышечной силы и ловкости. Ребенку необходимо показать и объяснить, как захватывать рейку руками (большой палец снизу рейки, остальные сверху) и как правильно ставить ноги – серединой стопы на рейку

Дети 5-6 лет учатся лазать по канату, веревочной лестнице (высота до 2,5 м), с доставанием предмета и спуском с ним вниз; по гимнастической лестнице, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет; сочетать лазанье по гимнастической лестнице с влезанием на нее по наклонной плоскости и спуском

## Ползание, лазанье

Детям 4-6 лет упражнения в ползании, переползании рекомендуется сочетать с другими движениями. Следует ознакомить детей с лазанием чередующимися шагами одноименным и разноименным способами. В разноименном способе движение начинают правая и левая нога, а потом в него включаются левая рука и правая нога

Лазанье будет интересным для детей, если создать игровую ситуацию и, например, предложить ребенку подняться по гимнастической стенке или лесенке в гости к белочке, предварительно установив игрушку на одну из перекладин

# Основные виды движений (упражнения)

Подготовьте небольшое препятствие, под которым ребенку необходимо проползти, стараясь не задеть его (натянутая веревка и т.д.), доползти до яркого предмета, встать, взять его и принести взрослому

На землю кладется ткань - это мостик. На другом ее конце ставится корзина с мячами. Ребенок на четвереньках ползет по дорожке, сходит с нее, берет мяч, играет с ним (бросает вверх, ловит), кладет в корзину и возвращается, чтобы повторить упражнение.

## Ползание, лазанье

Предложите ребенку выполнить ползание на четвереньках, опираясь на ладони и ступни, как медвежата, до корзины, затем берет из корзины мяч большого диаметра, встает и поднимает мяч вверх над головой.

Взрослый предлагает ребенку – «обезьянке» - подойти к гимнастической лестнице, стать лицом к ней и взобраться на 3-4 рейку за «фруктами и орехами» (подвешенные погремушки).

# Основные виды движений

Во время прыжков необходимо напоминать малышам о мягком, неглубоком приземлении «прыгни легко, как мячик или зайчик», а также об энергичном отталкивании.

Для знакомства с новым видом движения, таким как «прыжки» малышам можно показать картинки с изображением прыгающих животных: лев, тигр, кот, зайчик, а затем взрослый показывает, как подпрыгнуть и предлагает выполнить ребенку.

## Прыжки

Для формирования осознанности, положительного отношения к прыжковым упражнениям, особенно у детей 5-7 лет, родители могут рассказать, как прыжки влияют на организм (чтобы мышцы на ногах были красивыми и упругими, чтобы легко и свободно ходить).

По мере взросления ребенка увеличивается количество повторений при выполнении прыжка, а также способы выполнения этого движения.

# Основные виды движений

На площадке выкладывают из палок, камешков, шишек ручеек. В лесу или на лугу можно использовать узенькую тропинку (шириной 20—30 см). Ребенок встает к ручейку и по сигналу «Прыг!» перепрыгивает его, отталкиваясь двумя ногами

Взрослый называет животных и предметы, которые «прыгают и не прыгают». Если он назвал то, что прыгает (например, мяч) ребенок должен подпрыгнуть вверх, оттолкнувшись двумя ногами, если назовет то, что не прыгнет, то никаких движений делать не надо.

## Игры с прыжками

Взрослый в руках держит веревочку или скакалку. Вращает веревочку по кругу над самой землей. Ребенок подпрыгивает таким образом, чтобы веревочка не задела ног.

На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20—25 см, вешают небольшие ленточки. Ребенок встает под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, старается снять как можно больше лент.

# Для стимулирования умственной деятельности и творчества в движении предложите детям

**1** назвать действие, спросите «Зачем и как это делают?», «Что нужно, чтобы это сделать?»;

**2** рассказать про предмет, с которым выполняется упражнение (назвать цвет, размер, свойства)

**3** назвать, какие предметы можно метать, бросать, катать, переносить; спросить, зачем нужен мяч, в какие игры с ним можно играть

**4** назвать и показать, как можно бегать (медленно и быстро), показать действия животных (зайчик, лисичка, птичка)

**5** предложить ребенку придумать и выполнить движения для необычной ситуации; придумать и выполнить противоположное движение; решить двигательный парадокс

# ЗАПАСАЕМСЯ ЛЕТОМ ЗДОРОВЬЕМ НА ВЕСЬ ГОД

---

## Катание на велосипеде (младший дошкольный возраста)

показать, как правильно садиться на велосипед, сходить с него, сначала с помощью, а затем самостоятельно

как управлять рулем, нажимать на педали, тормозить

в 3 года помочь осваивать езду, менять направление движения, кататься с поворотами

на первом этапе следует кататься в медленном темпе, чтобы ребенок научился держать равновесие.



# ЗАПАСАЕМСЯ ЛЕТОМ ЗДОРОВЬЕМ НА ВЕСЬ ГОД

---

**Катание на  
велосипеде  
(средний  
дошкольный  
возраст)**

на первом этапе родителям надо научить детей водить 4-колесный велосипед с правой стороны, держа руль двумя руками

затем надо научить садиться на велосипед и слезать с него, ездить по прямой, а затем выполнять повороты

взрослому необходимо быть рядом и страховать ребенка, особенно если он нерешителен и боится упасть

помочь научиться ездить «змейкой» между предметами; подниматься на пологую горку и спускаться с нее



# ЗАПАСАЕМСЯ ЛЕТОМ ЗДОРОВЬЕМ НА ВЕСЬ ГОД

**Катание на  
велосипеде  
(старший  
дошкольный  
возраста)**

дети 5-6 лет самостоятельно катаются на двухколесном велосипеде по прямой

следует усложнять задания, например, проезжать ворота, делать ускорение, тормозить; проезжать по узкой дорожке, отмеченной на асфальте

ездить по дорожке с различным грунтом, по дороге с неровностями

важно объяснить правила катания на велосипеде: ездить по своей стороне дорожки, обгонять других велосипедистов с левой стороны, кататься на безопасной скорости, чтобы всегда успеть затормозить





# ЗАПАСАЕМСЯ ЛЕТОМ ЗДОРОВЬЕМ НА ВЕСЬ ГОД

## Бадминтон

начинать обучение следует со знакомства ребенка с воланчиком, поскольку для них это новый предмет для игры. Сначала можно просто подбрасывать воланчик одной рукой и ловить его, затем бросать вперед, удерживать на ракетке на месте и в движении

необходимо показать как держать ракетку и способы действий с ней: подбрасывать волан открытой стороной ракетки, поочередно открытой и закрытой стороной ракетки на месте и в движении

важно показать как отбивать волан открытой стороной ракетки снизу, сбоку, сверху в парах (взрослый набрасывает волан на ракетку); выполнять подачу волана снизу

# ЗАПАСАЕМСЯ ЛЕТОМ ЗДОРОВЬЕМ НА ВЕСЬ ГОД

---

## Катание на самокате

детей 4-6 лет можно практиковать в катании по прямой, отталкиваясь правой или левой ногой; торможении; езде по кругу с поворотами налево и направо

старшие дети уверенно катаются по прямой, по кругу, «змейкой», выполняют повороты направо и налево, учатся проезжать ворота, делать ускорение, тормозить и останавливаться по сигналу;

ездить по узкой дорожке; кататься, произвольно меняя темп езды; друг за другом, соблюдая дистанцию.



# ЗАПАСАЕМСЯ ЛЕТОМ ЗДОРОВЬЕМ НА ВЕСЬ ГОД



## Прогулки и походы

Если вы отправились на прогулку в парк или лесополосу, при встрече с пеньком, бревном, или другим природным объектом покажите ребенку, какие упражнения можно выполнить: перешагнуть через бревно, перепрыгнуть с «пенька на пенек»; подлезть под наклонившееся «дерево».

# ЗИМА – ЗДОРОВЬЯ ПОЛНА!

---

## Катание на санках

активное катание на санках у детей 2-3 лет начинается с того, что они учатся катать санки за веревку, катать на санках игрушки, снежки; толкать санки за спинку; скатывать санки с горки; спускаться на санках с невысокой горки.

в 4 года осваивают умение возить санки поочередно правой (левой) рукой; подниматься на горку, везя за собой санки; спускаться на санках с невысокой горки, выполнять торможение ногами; катать друг друга по ровной поверхности

в период 4- 7 лет дети любят катать на санках друг друга, вдвоем – одного, по прямой, по кругу, объезжая предметы; спускаться с невысокой горки, управляя санками, выполняя торможение ногами



# ЗИМА – ЗДОРОВЬЯ ПОЛНА!

---

## Катание на лыжах

для начала необходимо показать ребенку как стоять на лыжах и удерживать равновесие, затем поднимать правую и левую ногу. Все действия в возрасте 3-4 лет проводятся без палок, а взрослый поддерживает ребенка и помогает сохранить равновесие, когда ребенок пытается выполнить передвижение ступающим и скользящим шагом.

к пяти годам, когда ваш ребенок уже освоил в общих чертах скольжение вы можете показать ему как ходить по прямой лыжне, по кругу, и даже подниматься на пологую горочку и спускаться с нее.

в возрасте 5-6 лет можно показать ребенку способы скольжения с палками и без палок; выполнять повороты переступанием на месте вправо и влево вокруг пяток лыж; ходить на лыжах без палок и с палками, подниматься на пологий склон «лесенкой» правым (левым) боком вперед; спускаться со склона в основной, высокой и низкой стойках; тормозить





## НА ПУТИ К СПОРТИВНОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

### Занятия футболом

Рекомендуемый  
возраст для  
начала занятий  
футболом в  
спортивной  
секции - 5-6 лет.

способствуют совершенствованию основных движений, укреплению мышц и сердечно-сосудистой системы, развитию координационных способностей и всех физических качеств, а также личностных качеств занятия футболом подойдут ребятам активным, если ваш ребенок застенчив, предпочитает спокойные виды деятельности, то не стоит ему предлагать некомфортную для него активную деятельность.

# НА ПУТИ К СПОРТИВНОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ



## **Занятия плаванием**

можно  
начинать уже  
с возраста 3  
лет, на уровне  
профессионал  
ьного спорта с  
5-7 лет

занятия плаванием оказывают  
положительное влияние на  
организм дошкольников и его  
способность противостоять  
различным заболеваниям

занятия в бассейне не  
травмоопасные по сравнению с  
занятиями футболом, но также  
имеются ограничения и  
противопоказания к обучению  
плаванию



## НА ПУТИ К СПОРТИВНОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

### Занятия художественной гимнастикой

Рекомендуемый оптимальный возраст для начала занятий для девочек с 5 лет, для мальчиков с 6 лет

Выполняя различные гимнастические упражнения дети укрепляют организм, у них формируется навык правильной осанки, развивается гибкость

Вместе с тем, чтобы выбрать для своего ребенка занятия в спортивной секции по художественной гимнастике следует учесть большие нагрузки на мышечный и связочный аппарат, состояние здоровья ребенка.

*Спасибо за внимание!*