

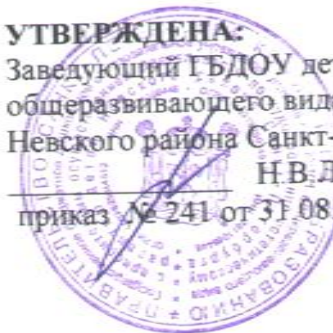
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №101  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по художественно-эстетическому развитию детей  
Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА:**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 101  
общеразвивающего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол № 1 от 31.08.2020 г.

**УТВЕРЖДЕНА:**

Заведующий ГБДОУ детский сад № 101  
общеразвивающего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
Н.В. Литвинова  
приказ № 241 от 31.08.2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДЗЮДО»  
НА 2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Возраст детей: 3-4 года  
Срок реализации: 8 месяцев

Разработчик:  
Шухат Олег Владимирович,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2020

## **Содержание**

### **1.Целевой раздел образовательной технологии.**

1.1. Пояснительная записка

### **2.Содержательный раздел.**

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной образовательной технологии

### **3.Организационный раздел.**

3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы

3.2. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

## **ВВЕДЕНИЕ**

Дошкольный возраст - важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность дошкольников в двигательной активности.

Программа создана на основе методических рекомендаций Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России, допущенных Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2006 г.

Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) разработаны на основе нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях. В частности, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999 года определяет, что «физическое воспитание детей дошкольного возраста осуществляется в процессе включенных в программу физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях учебных занятий по физической культуре» (ст. 14); решение коллегии Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 23 мая 2002 г. № 11/9/6/5 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» предусматривает обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом; гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима дошкольных образовательных учреждений регулируют санитарно-эпидемиологические правила и нормы.

Новизной представляемых методических рекомендаций является:

- внедрение начальных форм упражнений дзюдо для дошкольников 4-7-летнего возраста;
  - реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
  - систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств);
  - преемственность изучения программного материала, отраженная в перспективном, текущем и оперативном планировании;
- разнообразие средств и методов, включенных в различные формы работы с дошкольниками.

# 1.Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Реализация данной программы для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников 3-4-летнего возраста. Эта технология имеет два направления:

- вне субъектное, основанное на технологии рациональной организации воспитательного процесса, формировании здоровьесберегающей среды;
- субъектное, предполагающее активное участие дошкольников в выполнении различных видов движений, в формировании гигиенических знаний, умений, навыков.

Концептуальная основа технологии - приоритет здоровья над другими ценностями, стремление к достижению физического и духовного благополучия.

Основной подход, реализуемый в технологии формирования, сохранение и укрепление здоровья дошкольников на основе использования всех позитивных факторов.

Принципы технологии сохранения и укрепления здоровья дошкольников:

- создание оздоравливающей среды (организация целесообразного здоровьесберегающего пространства);
- профилактика здоровья детей (формирование рациональной осанки, укрепление свод стопы);
- природосообразность (учет и использование физиологических возможностей организма дошкольников в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку);
- саморегуляция (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).

Содержательные основы реализации технологии направлены на то, чтобы обеспечить сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности дошкольников 4-7-летнего возраста и привить им устойчивый интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, изучить с детьми начальные формы упражнений дзюдо.

Основные задачи применения технологии:

- 1) повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;
- 2) укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование рациональной осанки;
- 3) содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
- 4) развитие физических качеств;
- 5) формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, сохранение правильной осанки);
- 6) формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и интереса к начальным формам упражнений дзюдо.

Технологические основы реализации требуют создания психолого-педагогических условий организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса дошкольников.

Первостепенное значение при этом имеют:

- организация развивающей и оздоравливающей среды в процессе занятий физическими упражнениями;
- творческая организация физкультурных занятий;
- координация подходов к физическому воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

При организации работы с дошкольниками широко используются следующие средства и факторы: гигиенические факторы, оздоровительные силы природы, элементарный физический труд по самообслуживанию, физические упражнения.

Данная программа содержит разделы, характеризующие возрастные особенности дошкольников; материалы по нормированию учебно-воспитательного процесса; требования к подготовленности занимающихся; программу занятий для дошкольников различного возраста; методические рекомендации по организации оздоровительной и учебно-воспитательной работы.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса физического воспитания дошкольников 3-4-летнего возраста.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Всестороннее развитие дошкольников в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития маленького человека. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры в дошкольном возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияет на их умственную сферу, повышает уровень подготовленности к обучению в школе.

### **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ 3-4 ЛЕТ**

В возрасте 3-4 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в связи с чем недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформацию суставов.

У дошкольников происходит дальнейшее расширение круга общения с миром взрослых людей и детей. Взрослый человек воспринимается им как образец, ребенок берет с него пример, хочет быть во всем похожим на него. Ребенок начинает осваивать систему межличностных отношений, учится ориентироваться в многообразии человеческой деятельности. Возникает и развивается новая форма общения с взрослыми - общение на познавательные темы, которое сначала включено в совместную с ними познавательную деятельность. Также на основе совместной деятельности - в первую очередь игры - формируется и детское общество. На пятом году жизни ребенок постепенно начинает осознавать свое положение среди сверстников.

Возраст от трех до пяти лет уникален по своему значению для речевого развития: в этот период ребенок обладает повышенной чувствительностью к языку, его звуковой и смысловой стороне. Познавательное развитие в младшем дошкольном возрасте продолжается по следующим основным направлениям: расширяются и качественно изменяются способы и средства ориентировки ребенка в окружающей обстановке, содержательно обогащаются его представления и знания о мире.

Формирование символической функции способствует становлению у детей внутреннего плана мышления. При активном взаимодействии и экспериментировании дети начинают познавать новые свойства природных объектов и отдельных явлений - это позволяет им каждый день делать удивительные «открытия».

Кроме сюжетно-ролевых игр, у детей интенсивно развиваются и другие формы игры - игры-фантазии, игры с правилами.

### **Основные цели и задачи работы с детьми 3-4 лет**

Необходимо:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, дозировать физические нагрузки; заботиться об эмоциональном комфорте;

- создавать условия для развития сюжетно-ролевых игр;
- доброжелательно и много общаться с ребенком на познавательные темы, создавать условия для практического экспериментирования, способствовать развитию речи, любознательности и инициативности;

- формировать у детей интерес к физическим упражнениям, здоровому образу жизни.

## **ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

### **Младший дошкольный возраст**

Заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. Формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие.

### **Особенности организации двигательной деятельности младших дошкольников**

Необходимо:

- обогащать их двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр;
- содействовать правильному выполнению ими движений в соответствии с образцом, показанным взрослым (правильное положение тела, заданное направление);
- привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности;
- формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.

Формы организации двигательной деятельности дошкольников должны тщательно регламентироваться.

## **2. Содержательный раздел образовательной технологии.**

### **2.1. Содержание образовательной работы с детьми.**

#### **Учебный план образовательной технологии.**

#### **ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЙ РАЗДЕЛ**

Программно-нормативный раздел является частью Программы, в соответствии с которой осуществляется планирование физкультурно-оздоровительной работы с детьми 4-7-летнего возраста.

Планирование предусматривает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах физического воспитания дошкольников на конкретных отрезках времени. Составление учебных планов для дошкольников выполнено с учетом требований:

- соответствия плана нормативным и программным документам;
- учета общих принципов физического воспитания (гармоничного развития личности, связи с жизнедеятельностью, принципа оздоровительной направленности);
- реальности, конкретности, гибкости планирования.

Учебные занятия проводятся два раза в неделю с продолжительностью 30 минут.

Планы учебных занятий для дошкольников основаны на повторно-кольцевом принципе планирования. Его реализация предусматривает неоднократное повторение основных видов упражнений (ОВУ) в течение календарного года.

Такие упражнения повторяются несколько раз, но с усложнением условий их выполнения:

- увеличивается продолжительность выполнения упражнения;

- возрастает количество повторений;
- повышается быстрота движений;
- сокращаются паузы пассивного отдыха или организовывается активный отдых;
- возрастает координационная сложность упражнения.

**Примерный учебный план занятий  
для детей 3-4-летнего возраста  
на 32 недели (из расчета 2 раза в неделю по 15 минут)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы										Количество часов					
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V							
1.	Основы знаний	+	+	+	+	+	+	+	+	+							2
2.	Ходьба	+	+	+	+												3
3.	Равновесие	+	+	+	+												6
4.	Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+							6
5.	Лазанье		+	+	+	+	+	+	+	+							5
6.	Прыжки												+				5
7.	Катание, бросание, ловля мяча				+	+	+	+	+	+							5
8.	Имитационные упражнения		+									+					6
9.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	+	+	+	+	+	+	+	+	+							8
10.	Начальные формы упражнений дзюдо	+	+	+	+	+	+	+	+	+							6
11.	Висы и упоры											+	+				2
12.	Подвижные игры и игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+							8
13.	Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+										2
Всего часов:		8	8	8	8	8	8	8	8	8							64

**Основы знаний:** гигиена спортивной формы, построение для физкультурных занятий, уборка мелкого спортивного инвентаря.

**Ходьба:** в колонне за преподавателем, по кругу за руки, в разных направлениях, с использованием зрительных ориентиров (предметы, стороны, линии), парами, держась за руки, вокруг предметов (обходить), по кругу, переход к бегу и обратно, приставным шагом лицом вперед, боком, поднимание на ступеньку и спуск (высота 25см).

**Равновесие:** ходьба по прямой (2-3 м) ограниченной двумя линиями (20-30 см ширина), ходьба по шнуру (прямо, зигзагом, по кругу), по гимнастической скамейке (в упоре на коленях и ладонях), перешагивание через препятствия (высота 15-20 см), кружиться на месте (4 круга в каждую сторону), пробовать упражнение «ласточка».

**Бег:** в колонне за преподавателем (до 10 м), в разных направлениях, по заданию (догнать катящийся, брошенный предмет), между линиями (расстояние 25-30 см), непрерывный 30-40 с, в медленном темпе до 80 м.

**Лазанье:** в упоре на коленях и локтях (кистях) 3-4 м, подлезание под препятствие (высота 25,30,40 см), ползание на гимнастической скамейке, лазанье по гимнастической стенке, лазанье в упоре на кистях и коленях по гимнастической скамейке, пролезание в обруч.

**Прыжки, катание, бросание, ловля мяча.**

**Имитационные упражнения:** движения животных, движения насекомых.

**Начальные формы упражнений дзюдо:**

Группировки из положения стоя, сидя, лежа:



- перекаты в группировке из различных исходных положений – влево, вправо, назад, лежа на животе, спине («лодочка», «рыбка», «корзиночка»);
- прогибание из положения лежа на спине с опорой рук игловы;
- перекат назад из упора присев – встать, перекатом вперед;
- из упора стоя на коленях – сед вправо, влево; лежа на животе или спине

вращаться вперед; положение ног в стойках дзюдоиста (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и перемещения тела на 90 градусов шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях.

#### **Висы и упоры:**

- вис стоя, лежа, спиной на гимнастической стенке;
- упор стоя на коленях;
- упор сзади на полу;
- упор прогнувшись вверх животом;
- перемещение в упоре с доставанием предметов;
- перемещение в упоре сзади ногам вперед;
- перемещение в упоре руками вперед.

#### **Подвижные игры и игровые упражнения:**

- Сходьбой и бегом: «Займи свое место», «Мыши в порках», «Лошадки», «Поезд», «Воробышки и кот», «Гуси», «Кто быстрее», «Слушай сигнал», «Пройди не задень», «Выполни задание», «Ловишь «Переменный шаг».
- Спрыжками: «Поймай комара», «Достань до предмета», «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробы».
- Сбросание мяча: «Лови, бросай-упасть не давай», «Помостику», «Догони мяч», «Поймай меня».
- С ползанием: «Веселые жучки», «Переброска мячей», «Медвежата».
- На ориентирование в пространстве, знание предметов, вещей, цветов: «Пройди не упади», «Воротца», «Кто ушел?», «Великаны и гномы», «Канатоходцы», «Море - суша», «Шарик».
- Формирующие гигиенические знания, умения, навыки: «Зайка серый умывается», «Повтори действие» (имитация умывания, чистки зубов, одевания, уборки комнаты).

**Построения, перестроения:** парами, в колонну, в круг (нарисованный, выложенный поясами, опавшими листьями, лентами)

## **2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной образовательной технологии**

### **Контроль в системе занятий дошкольников**

Обследование детей проводится как в помещении (спортивный зал), так и на спортивной площадке.

На спортивной площадке проводятся следующие виды обследований: метание мяча на дальность, бег на дистанции: 10, 30, 90, 120, 150, 300 м, «челночный бег» 30x10 м. Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой. На открытом воздухе заниматься детям лучше в спортивном костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма - спортивные трусы, майка, спортивная обувь. Измерение физического развития и функционального состояния детей проводятся медицинским работником дошкольного учреждения. Измерение физической

подготовленности – инструктором по физической культуре и/или тренером-преподавателем. Все данные обследования заносятся в протокол тестирования отдельно для девочек и мальчиков по каждой возрастной группе или в карту педагогического контроля за формированием основных движений у дошкольников.

Результаты врачебного обследования и индивидуальные назначения по вопросам общего и двигательного режима, величине физической нагрузки, методике проведения закаливающих мероприятий заносятся в карту индивидуального развития ребенка и доводятся до сведения преподавателей групп.

### **3. Организационный раздел образовательной технологии**

#### **3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы**

(в соответствии с требованиями Сан ПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

<b>Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в день</b>	<b>Продолжительность одного занятия</b>	<b>Количество образовательных форм (занятий) в неделю</b>	<b>Количество образовательных форм (занятий) в месяц</b>
15мин.	15 мин.	2	8

#### **ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И САНИТАРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

В процессе проведения занятий с дошкольниками 4-7-летнего возраста необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны преподавателя.

В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

- Все оборудование (гимнастическая стенка, комплексы, лесенки) должны быть надежно закреплены; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения.

- Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня груди.

- Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.

Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг (для ребенка старшего дошкольного возраста).

Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала).

Преподаватель должен соблюдать требования к оборудованию и материалам. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.

Запрещается использование в работе оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых.

Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

### **Требования к методике руководства физкультурной деятельностью дошкольников**

Обучая детей различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, преподаватель должен обеспечить правильный показ движения.

При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

Не допускать нахождения детей в зале или на спортивной площадке без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так, чтобы в поле зрения находились все дети.

При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и пр.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

### **Особенности гигиенических условий и требований**

Дошкольникам 3-4 лет необходимо обеспечить благоприятные гигиенические условия в помещении группы: температура воздуха +21...+22 °С, влажность воздуха 40-60%; в гимнастическом зале и спальном комнате +19 °С (при соответствующей одежде детей). Нормальная температура воздуха поддерживается регулярным проветриванием помещения: одностороннее проветривание проводится каждый час в течение 5-10 минут в присутствии детей; сквозное проветривание - в течение 10-15 минут в отсутствие детей. Состоянию теплового комфорта организма способствует правильная одежда: два слоя одежды в группе, один слой - для занятий физической культурой.

Следует обеспечить максимальный доступ дневного света в помещение. В осенне-зимний период искусственное освещение должно создавать благоприятные условия для зрительной работы детей на занятиях.

### **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

Для организации занятий, укрепляющих здоровье дошкольников важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

#### **Безопасность жизнедеятельности**

- Учить детей беречь свое здоровье (не ходить в мокрой обуви, влажной одежде),

следить за своим самочувствием (устал после длительного бега - отдохни и др.).

- Объяснять детям как оберегать глаза от травм, яркого солнца, попадания песка, пыли; не смотреть телепередачи длительно и на близком расстоянии от экрана; строго регламентировать по времени занятия с компьютером, следить за осанкой.

- Запрещать употреблять без контроля со стороны взрослого лекарства, витамины, незнакомые растения, ягоды, грибы и др.

- Стремиться максимально смягчать воздействия на ребенка неблагоприятных физических и психологических факторов; регулировать характер отношений со сверстниками.

### **3.2. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, интернет-ресурсы.)**

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Представленные методические рекомендации содержат комплекс четко сформулированных предложений по внедрению в практику материала по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). Обеспечивают эффективные пути и средств совершенствования двигательной сферы дошкольников на основе формирования у них потребности в движениях; использования наиболее эффективных форм работы с детьми, направленных на создание благоприятного эмоционально-психологического климата в группе и во вся дошкольном учреждении; содействуют организации комфортной социальной среды, предусматривающей в первую очередь перестройку форм и стиля общения между педагогом и занимающимися (уважение детской личности, взаимопонимание, сотрудничество с ребенком, учет его интересов и желаний, доброжелательность).

#### **ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ**

Физическая нагрузка - это двигательная активность дошкольником, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя уровнем функционирования систем организма.

Различают внешнюю и внутреннюю стороны нагрузки. К внешней стороне нагрузки относят интенсивность, с которой выполняется упражнение и ее объем. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме дошкольников вследствие влияния определенных внешних сторон нагрузки.

У дошкольников можно судить о физической нагрузке по показателям частоты сердечных сокращений (таблица 1).

Определенную информацию для преподавателя о величине нагрузки дают показатели внешних признаков утомления (таблица 2).

*Таблица 1.*

#### **Частота сердечных сокращений у детей 3-4 лет при различных физических упражнениях (по Г.П. Юрко)**

№	Физические упражнения	ЧСС, уд./мин		Время восстановления (мин)
		менее	более	
1.	Общеразвивающие упражнения	100	140	1-2
2	Умеренная ходьба	120	150	1-2

3.	Осложненная ходьба (степ-тест, ходьба по лестнице)	130	160	3
4.	Бег на месте	130	170	3
5.	Бег средней интенсивности	150	180	3-4
6.	Медленный бег трусцой	150	170	2-3
7.	Прыжки в длину	130	165	1-2
8.	Прыжки со скакалкой	140	170	3-4
9.	Подскоки	130	160	2-3
10.	Равновесие	120	150	1
11.	Езда на велосипеде	130	160	3
12.	Игра в мяч	145	195	3

Таблица 2.

**Внешние признаки утомления у детей  
в соответствии со степенью физической нагрузки  
и увеличением частоты сердечных сокращений (по С.Б. Шармановой)**

№	Увеличение ЧСС	Степень нагрузки	Характерные признаки (реакции на нагрузку)
1.	До 40%	Умеренная	Радостное, возбужденное состояние; небольшое покраснение кожи лица; мимика спокойная; дыхание учащенное, но ровное; движения бодрые, четкие, уверенные; потоотделение незначительное
2.	40-70%	Средняя	Радостное возбуждение сменяется сосредоточенностью; увеличивается степень покраснения кожи лица; мимика напряжения; дыхание частое, но ровное; движения напряженные, выполняемые с заметными усилиями, но четкие, уверенные; потоотделение хорошо выраженное
3.	Более 70%	Большая	Сильное покраснение кожи лица, в отдельных случаях цианоз (синюшность носогубного треугольника) или побледнение; мимика искаженная; дыхание резко учащенное, поверхностное, периодические вдохи; движения нечеткие, небрежные, вялые, наблюдаются добавочные движения, нарушение координации движений; потоотделение сильное, значительное, в том числе выраженная потливость лица; жалобы на усталость

Преподавателю, работающему с дошкольниками, следует избегать возникновения перегрузок у занимающихся. В целом, причины перегрузки можно разделить на четыре группы:

1) ошибки в методике занятий с дошкольниками (ограниченность средств физического воспитания, нагрузка после вынужденного перерыва-болезни, недостаточный интервал отдыха между занятиями и др.);

2) нарушение здорового образа жизни ребенка (несбалансированность питания, недостаток витаминов, плохие жилищные условия, неупорядоченный режим дня и др.);

3) неблагоприятное влияние окружающей среды (климатогеографические условия, состояние спортивного зала);

4) нарушение здоровья (следствия инфекционных и других заболеваний).

При дозировании нагрузки на занятиях с детьми 4-7 лет следует учитывать их быструю возбудимость, неустойчивость в настроениях и то, что дошкольников нельзя перегружать эмоциями. Насыщенность занятий громкой музыкой, яркими предметами, игрушками вызывает большое возбуждение, отвлекает их внимание от указаний, требований преподавателя, затрудняет процесс активного торможения. Необходимо оберегать нервную систему занимающихся от сверхсильных раздражений. Вместе с тем у дошкольников необходимо развивать активное торможение: выслушивать до конца

указания преподавателя, прекращать свои действия по сигналу. Преподавателю важно формировать культуру поведения дошкольников в двигательной деятельности, привычку и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, умение сдерживать свои желания, эмоции, подчиняться указаниям, воспитывать скромность, честность, вежливость, доброжелательность ко окружающим.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Белкин А.С.* Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2000.
2. *Глазырина Л.Д.* Физическая культура-дошкольникам: Средний возраст / Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001.
3. *Глазырина Л.Д.* Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов доп. учреждений/ Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: ВЛАДОС, 2005.
4. *Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М.* Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: ВЛАДОС, 2000.
5. *Ефименко Н.Н.* Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
6. *Жерар де ля Тай.* Дзюдо: Правила. Техника. Поединки. Практика. - М.: АСТ-Астрель, 2005.
7. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 336 с.
8. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. - М.: ВЛАДОС, 2004.
9. *Кожухова Н.Н.* Педагогическая практика студентов с дополнительной подготовкой «Руководитель физического воспитания» в дошкольном учреждении: учеб. пособие для студентов пед. училищ и колледжей, обучающихся по специальности 0313 «Дошкол. образование» / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова: под ред. С.А. Козловой. - М.: ВЛАДОС, 2005.
10. *Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М.: ВЛАДОС, 2003.
11. *Крусева Т.О.* Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
12. *Максименко А.М.* Основы теории и методики физической культуры. - М., 2001.
13. Методические рекомендации для руководителей и специалистов по физическому воспитанию. Технические требования к инвентарю, оборудованию и местам проведения занятий физической культурой в образовательных учреждениях / Составители: Грибачева М.А., Бегун И.С.-М., 2005.
14. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста/ Авт.-сост. Р.И.Амаряп, В.А.Муравьев. - М.: Айрис-пресс, 2004.
15. *Пензулаева Л.И.* Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: ВЛАДОС, 2002.
16. *Пензулаева Л.И.* Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: ВЛАДОС, 2003.
17. *Погадаев Г.И.* Физкульт-Ура! Физическая культура дошкольников / Пособие для родителей и воспитателей. - М.: Школьная Пресса, 2003.
18. Примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп неспециализированных (с минимальным использованием средств дзюдо), спортивно-оздоровительных групп по дзюдо в ДКЖ ФП, ДЮСШ) / Свищев И.Д., Соловейчик СИ., Юдаев СВ., Глушкова Э.А.,

- Ерёгина СВ., Подливаев Б.А., Жердев В.Э., Крищук С.А. -М.: СпортАкадемПресс. - 2003.
19. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: Методические рекомендации / Авт.-сост. А.С. Перевозников. - Челябинск,2003.
20. *Протченко Т. А., Семенов Ю. А.* Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. - М.: Айрис-пресс,2003.
21. Пятьсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт,2000.
22. *Родионов А.В.* Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. - М.: Академический проект; Фонд «Мир»,2004.
23. *Савенков А.И.* Ваш ребенок талантлив: Детская одаренность и домашнее обучение. - Ярославль: Академия развития,2002.
24. *Савенков А.И.* Путь к одаренности: исследовательское поведение дошкольников. - СПб.: Питер,2004.
25. *Солодков А.С, Сологуб Е.Б.* Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс,2005.
26. *Степаненкова Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия»,2001.
27. *Столяров В.И.* Стань спартианцем- участником нового движения «Старт!» (новая социальная развлекательно-игровая программа). -М.: АНО «Центр развития спартианской культуры», Центр культуры здоровья и спартианского воспитания РГУФК,2005.
28. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. - Киев: Олимпийская литература,2003.
29. *Цымбалова Л.Н.* Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ»,2005.
30. *Шарманова СБ., Федоров А.И., Черепов Е.А.* Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт,2004.
31. *Щербак А.П.* Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника/Пособие для педагогов дошко. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001.
32. Эксперимент: Новое содержание общего образования/Примерные программы среднего (полного) общего образования: Физическая культура. - М.: Просвещение,2002.
33. *Янкелевич Е.И.* Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М.: Физкультура и спорт, 1999.