

Министерство образования Республики Беларусь

Оршанский колледж

учреждения образования

«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ |
|  | Заместитель директора |
|  | по учебной работе |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Чикованова |
|  | \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Методика физического воспитания и развития детей

(название учебного предмета)

для специальности (направления специальности) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(код и наименование специальности

2-01 01 01 Дошкольное образование\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(направления специальности)

Составитель: Петькова Светлана Александровна

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рассмотрено на заседании предметной (цикловой) комиссии дошкольного и начального образования

|  |
| --- |
| Протокол № \_\_1\_\_\_ |
| 01 сентября 2022 г. |

|  |
| --- |
|  |
|  |

Председатель предметной (цикловой) комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А.Журавлёва

1.2. Разделы УМК:

1.2.1. **Вспомогательный раздел** содержит элементы учебно-программной документации, учебно-методической документации:

1.2.1.1. Выписка из образовательного стандарта по учебному предмету;

Выпускник должен в области методики физического воспитания и развития детей:

**знать на уровне представления:**

основные теоретические положения методики физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;

задачи, содержание работы в области физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;

принципы преемственности в работе учреждений дошкольного и общего среднего образования;

систему организации физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования;

**знать на уровне понимания:**

особенности формирования навыков здорового образа жизни у воспитанников учреждений дошкольного образования;

основные формы организации работы по физическому воспитанию детей раннего и дошкольного возраста;

требования к подбору физических упражнений для детей, технике выполнения основных видов движений;

требования к организации обучения детей физическим упражнениям в учреждении дошкольного образования, видам и структуре занятий;

методы организации работы с детьми с особенностями психофизического развития и одаренными детьми;

**уметь:**

использовать специальную терминологию, принятую в методике физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;

создавать условия для физического воспитания дошкольников;

пользоваться различными (в том числе техническими) средствами обучения;

моделировать проблемные ситуации для двигательного творческого самовыражения детей.

1.2.1.2. Выписка из учебного плана;

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

**(НАПРАВЛЕНИЮ СПЕЦИАЛЬНОСТИ) И СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

**для реализации образовательной программы среднего специального образования,**

**обеспечивающей получение квалификации специалиста со средним специальным образованием**

**(заочное обучение), группа ДО22-1(з), ДО22-2(з)**

**Специальность 2-01 01 01 «Дошкольное образование» Срок получения**

**(код (наименование специальности) образования на основе:**

**общего среднего**

**образования – 2 года 10**

**месяцев**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

| Компоненты, циклы, учебные дисциплины | Количество | | | | | | | | | | Распределение по курсам и семестрам | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| экзаменов / в семестре | контрольных работ | | учебных часов | | | | | | | I курс 150 ч. (30 дней) | | | | | | | | | | | | II курс 150 ч. (30 дней) | | | | | | | III курс 150 ч. (30дней) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| по типовому учебному плану по специальности (направлению специальности, специализации) в дневной форме получения образования | Всего к изучению | В том числе | | | | | 1 семестр | | | | | | 2 семестр | | | | | | 3 семестр | | | | | | 4 семестр | 5 семестр | | | | | | | 6 семестр | | | | | | | | | | |
| на установочные занятия | на обзорные занятия | на лабораторные занятия | на практические занятия | на курсовое проектирование | недель - 2 | | | | | | недель - 2 | | | | | | недель - 2 | | | | | | недель – 2 | недель – 2 | | | | | | | недель - 2 | | | | | | | | | | |
| Установочные занятия , ч. | Обзорные занятия, ч. | Лабораторные занятия, ч. | Практические занятия, ч. | Курсовое проектирование, ч. | Домашние контрольные работы/ шт. | Установочные занятия , ч. | Обзорные занятия, ч. | Лабораторные занятия, ч. | Практические занятия, ч. | Курсовое проектирование, ч. | Домашние контрольные работы/ шт. | Установочные занятия , ч. | Обзорные занятия, ч. | Лабораторные занятия, ч. | Практические занятия, ч. | Курсовое проектирование, ч. | Домашние контрольные работы/ шт. | Установочные занятия , ч. | | Обзорные занятия, ч. | Лабораторные занятия, ч. | Практические занятия, ч. | Курсовое проектирование, ч. | Домашние контрольные работы/ шт. | Установочные занятия , ч. | Обзорные занятия, ч. | Лабораторные занятия, ч. | Практические занятия, ч. | Курсовое проектирование, ч. | Домашние контрольные работы/ шт. | Установочные занятия , ч. | Обзорные занятия, ч. | Лабораторные занятия, ч. | Практические занятия, ч. | Курсовое проектирование, ч. | Домашние контрольные работы/ шт. |
| обязательных/ в семестре | домашних/ в семестре |
| **2. Профессиональный компонент** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.1 Общепрофессиональный цикл** | **6** | **12** | **11** |  | **167** |  | **79** |  | **72** | **16** |  | **26** |  | **26** |  | **3** |  | **10** |  | **6** |  | **2** |  | **8** |  | **4** |  | **2** |  | | **9** |  | **10** |  | **1** |  | **20** |  | **10** | **3** | **1** |  | **14** |  | **8** | **13** | **2** |
| 2.2.8. Методика физического воспитания и развития детей | 1/IV |  | 1/IV | 90 | 18 |  | 4 |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  | 4 |  |  |  | |  |  | 10 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1.2.1.3. Учебная программа

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ОРШАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ВГУ ИМЕНИ П.М.МАШЕРОВА

**УТВЕРЖДЕНО**

**Ректор**

**ВГУ имени П.М. Машерова**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В.Багатырёва**

**\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022**

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**«МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ»**

по специальности 2-01 01 01 «Дошкольное образование»

для реализации образовательной программы

среднего специального образования,

обеспечивающей получение квалификации специалиста

со средним специальным образованием

Орша, 2022

*Автор Петькова С.А., преподаватель Оршанского колледжа учреждения образования Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».*

*Рецензент: Пульянова Т.А., преподаватель Оршанского колледжа учреждения образования Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».*

*Программа составлена в соответствии с Типовой учебной программой, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 26.01.2017 № 7*

*Учебная программа обсуждена и рекомендована к утверждению на заседании цикловой комиссии дошкольного и начального образования Оршанского колледжа ВГУ имени П.М.Машерова 01.09.2022 г*

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебная программа по учебному предмету «Методика физического воспитания и развития детей» (далее – программа) предусматривает изучение вопросов организации физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях дошкольного образования; овладение технологией оздоровительного, личностно-ориентированного физического воспитания детей (далее – детей); развитие собственной физической культуры и мотивационной готовности учащихся к физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Основной целью преподавания учебного предмета является формирование профессиональной компетентности будущих педагогов учреждений дошкольного образования в области физического воспитания и развития детей.

Изучение учебного предмета «Методика физического воспитания и развития детей» базируется на знаниях, умениях и навыках обучающихся по педагогике, психологии, анатомии, физиологии и гигиене, физической культуре и здоровью, методикам учебных предметов профессионального компонента, музыке. Умения, полученные при изучении учебного предмета «Методика физического воспитания и развития детей», закрепляются на учебных и производственных практиках.

Для закрепления теоретического материала и формирования у обучающихся необходимых умений и навыков программой предусмотрено проведение практических занятий, в ходе которых учащиеся овладевают практическими навыками организации физического воспитания, самооценки и оценки эффективности физкультурно-оздоровительных мероприятий, приобретают опыт работы с литературой.

* целях контроля усвоения программного учебного материала предусмотрено проведение обязательной контрольной работы, задания для которой разрабатываются преподавателем учебной дисциплины и обсуждаются на заседании предметной (цикловой) комиссии учреждения образования. Вопросы методики физического воспитания и развития детей могут быть включены в тематику курсового проектирования по педагогике.

Программой определены цели изучения каждой темы, спрогнозированы результаты их достижения в соответствии с уровнями усвоения учебного материала.

* результате изучения учебного предмета учащиеся должны:

*знать на уровне представления*:

принципы преемственности в работе учреждений дошкольного образования и учреждений общего среднего образования; систему организации физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования.

*знать на уровне понимания*:

содержание образовательных стандартов в области физической культуры; содержание учебной программы дошкольного образования в образовательных областях «Физическая культура», «Ребенок и общество»; задачи, содержание работы в области физического воспитания и развития детей; основные теоретические положения методики физического воспитания и развития детей; особенности формирования навыков здорового образа жизни у детей; основные формы организации работы по физическому воспитанию детей; требования к организации обучения детей физическим упражнениям в учреждении дошкольного образования, виды и структуру занятий; требования к подбору физических упражнений для детей, технику выполнения физических упражнений; методы организации работы с одаренными детьми.

*уметь*:

использовать специальную терминологию, принятую в методике физического воспитания и развития детей; создавать условия для физического воспитания детей; работать со специализированной литературой; пользоваться различными (в том числе техническими) средствами обучения; моделировать проблемные ситуации для двигательного творческого самовыражения детей.

В программе приведены примерные критерии оценки результатов учебной деятельности учащихся по учебному предмету, разработанные на основе десятибалльной шкалы и показателей оценки результатов учебной деятельности обучающихся в учреждениях среднего специального образования; примерный перечень оснащения кабинета оборудованием, техническими и демонстрационными средствами обучения, необходимыми для обеспечения образовательного процесса.

Приведенный в программе тематический план является рекомендательным.

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел, тема | всего | в том числе на практические занятия |
| **Введение** | **1** |  |
| **Раздел 1** **Система физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста** | **27** | **14** |
| 1.1 Понятие и сущность системы физического воспитания | **2** |  |
| 1.2 Принципы и средства физического воспитания | **3** | 1 |
| 1.3 Организация здорового образа жизни детей в условиях учреждения дошкольного образования и семьи | **4** | 2 |
| 1.4. Основы обучения, воспитания и развития в процессе физического воспитания | **5** | 2 |
| 1.5. Физическая культура в учебной программе дошкольного образования | **4** | 3 |
| 1.6 Задачи и организация физического воспитания в группах детей раннего возраста | **2** |  |
| 1.7 Развитие движений детей раннего возраста | **6** | 6 |
| **Обязательная контрольная работа** | **1** |  |
| **Раздел 2 Содержание и методика физического воспитания детей** | **31** | **28** |
| 2.1 Методика обучения строевым упражнениям | **4** | 3 |
| 2.2 Методика обучения общеразвивающим упражнениям | **4** | 3 |
| 2.3 Методика обучения основным движениям | **10** | 10 |
| 2.4 Методика обучения подвижным играм | **5** | 6 |
| 2.5 Методика обучения элементам спортивных игр | **3** | 2 |
| 2.6 Методика обучения спортивным видам физических упражнений | **3** | 2 |
| 2.7 Формирование физических качеств у детей | **2** | 2 |
| Раздел 3 **Организация физического воспитания и развития детей в учреждениях дошкольного образования** | **31** | **26** |
| 3.1 Формы организации физического воспитания | **11** | 10 |
| 3.2 Диагностика и прогнозирование физического развития детей | **4** | 3 |
| 3.3 Индивидуальная и дифференцированная работа в физическом воспитании | **5** | 4 |
| 3.4 Развивающая физкультурно-игровая среда | **3** | 2 |
| 3.5 Планирование физкультурно-оздоровительной работы | **5** | 5 |
| 3.6. Взаимодействие учреждений дошкольного образования с семьей по вопросам физического воспитания и развития детей | **3** | 2 |
| ИТОГО | **90** | 68 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цель изучения темы | Содержание раздела, темы | Результат |
|  | Введение |  |
| Ознакомить с содержанием и задачами учебного предмета, основными методами его изучения. Сформировать представление о физическом воспитании и развитии детей, его значении в  формировании здоровья и  разностороннего развития детей.  Сформировать знания об  основных понятиях в области физического воспитания и развития  детей. | Содержание и задачи учебного предмета «Методика физического воспитания и развития  детей», методы его изучения; связь с другими учебными предметами.  Значение физического  воспитания для формирования здоровья и разностороннего развития детей. Основные понятия в области физического воспитания и развития  детей. | Высказывает общее суждение об особенностях учебного предмета  «Методика физического воспитания и развития детей».  Высказывает общее суждение о значении физического воспитания и  развития в формировании здоровья и разностороннего развития детей.  Знает основные понятия в области физического  воспитания и развития детей. |

Раздел 1 **Система физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста**

Т е м а 1.1 Понятие и сущность системы физического воспитания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дать понятие о сущности  системы физического воспитания, специфике системы физического  воспитания в учреждении  дошкольного образования.  . | Система физического  воспитания: сущность, структурные элементы. Цель и задачи физического воспитания, их взаимосвязь с целью, задачами и  содержанием образовательного  процесса в учреждении  дошкольного образования,  комплексность их решения.  Система физического воспитания детей как начальное звено общегосударственной системы физического воспитания. | Объясняет сущность системы физического воспитания.  Раскрывает специфику системы физического воспитания в учреждении дошкольного образования. |

Тема 1.2 Принципы и средства физического воспитания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сформировать представление о принципах физического воспитания.  Сформировать знания о  средствах физического воспитания, физических упражнениях и их классификации, комплексном использовании принципов и средств физического воспитания в  учреждении дошкольного  образования. | Принципы физического воспитания: оздоровительной  направленности, разностороннего  развития личности, гуманизации и  демократизации,  индивидуализации, сотрудничества  с семьями воспитанников.  Средства физического  воспитания: физические  упражнения, психогигиенические и  эколого-природные факторы.  Характеристика физических  упражнений как основного средства физического воспитания;  классификация физических  упражнений: гимнастика, игры, спортивные упражнения, простейший туризм. Комплексный  подход к использованию  средств физического воспитания. | Различает принципы физического воспитания по  основным характеристикам.  Раскрывает сущность средств физического воспитания.  Описывает виды физических упражнений.  Объясняет значимость  комплексного подхода в  использовании принципов и  средств физического воспитания в  учреждении дошкольного  образования. |

Практические занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Научить выделять и характеризовать различные виды физических упражнений. | Анализ конспектов занятий и видеоматериалов по  обучению детей различным видам физических упражнений. | Выделяет и характеризует  различные виды физических  упражнений. |

Тема 1.3 Организация здорового образа жизни детей в условиях учреждения дошкольного образования и семьи

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сформировать знания о здоровом образе жизни, компонентах здорового образа жизни воспитанников в учреждении дошкольного образования и семье. | Значение здорового образа  жизни для здоровья и  разностороннего развития ребенка.  Ведущие компоненты здорового образа жизни ребенка в учреждении  дошкольного учреждения и семье: эколого-гигиенические условия,  психологический комфорт,  рациональный распорядок дня, оптимальный двигательный режим,  закаливание. Сотрудничество  учреждения дошкольного  образования с семьями в  формировании навыков здорового образа жизни у детей. | Раскрывает сущность здорового образа жизни.  Характеризует компоненты  здорового образа жизни воспитанников в учреждении дошкольного образования и семье. |

Практические занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Научить разрабатывать памятку по организации здорового образа жизни детей в учреждении дошкольного образования и семье по указанным структурным элементам. | Разработка памятки по  организации здорового образа жизни детей в учреждении дошкольного образования и семье. | Разрабатывает памятку по  организации здорового образа жизни детей в учреждении дошкольного образования и семье. |

Тема 1.4 Основы обучения, воспитания и развития в процессе физического воспитания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сформировать представление о единстве обучения, воспитания и  развития.  Дать понятие о двигательных умениях и навыках, этапах, принципах и методах обучения физическим упражнениям. | Единство обучения, развития и воспитания в процессе физического  воспитания.  Двигательные умения и навыки.  Этапы обучения детей физическим упражнениям. Принципы, методы и  приемы обучения физическим упражнениям. | Высказывает общее суждение о единстве обучения, воспитания и развития.  Характеризует двигательные  умения и навыки, определяет этапы обучения.  Описывает принципы, методы и приемы обучения физическим упражнениям. |

Тема 1.5 Физическая культура в учебной программе дошкольного образования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сформировать знания об  особенностях построения учебной программы дошкольного образования, содержании образовательной области  «Физическая культура», «Ребенок и общество». | Структура и принципы  построения учебной программы дошкольного образования.  Содержание образовательной  области «Физическая культура», «Ребенок и общество». | Объясняет построение учебной программы дошкольного образования. Раскрывает содержание образовательной области «Физическая культура»,  «Ребенок и общество». |

Практические занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Научить анализировать  содержание физического  воспитания в учебной программе дошкольного образования. | Анализ содержания физического воспитания в учебной программе  дошкольного образования. | Анализирует содержание  физического воспитания в учебной программе дошкольного образования. |

Практические занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Научить анализировать  содержание образовательной области «Физическая культура» по  обучению физическим  упражнениям детей. | Анализ содержания  образовательной области  «Физическая культура» по  обучению физическим  упражнениям детей. | Анализирует содержание  образовательной области  «Физическая культура» по  обучению физическим  упражнениям детей. |

Тема 1.6 Задачи и организация физического воспитания в группах детей раннего возраста

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сформировать знания об  особенностях здоровья,  физического и двигательного развития детей раннего возраста, о задачах и средствах физического воспитания детей в группах раннего возраста, системе физкультурно- оздоровительных мероприятий. | Возрастные особенности  здоровья, физического и  двигательного развития детей.  Задачи и средства физического воспитания детей в группах раннего  возраста.  Система физкультурно-  оздоровительных мероприятий. | Объясняет особенности  здоровья, физического и  двигательного развития детей раннего возраста.  Характеризует специфику задач, средств физического воспитания детей в группах раннего возраста.  Описывает систему  Физкультурно-оздоровительных  мероприятий. |

Тема 1.7 Развитие движений детей раннего возраста

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дать понятие о значение  движений для физического и нервно-психического развития детей раннего возраста.  Сформировать знания о  двигательном режиме в группах детей раннего возраста, показателях  физического и двигательного  развития детей раннего возраста, методах и приемах оптимизации двигательного развития детей раннего возраста. | Значение движений для  физического и нервно-  психического развития детей.  Условия для развития движений в учреждении дошкольного образования и семье.  Двигательный режим в группах детей раннего возраста: самостоятельная двигательная деятельность; организованная двигательная деятельность.  Показатели физического и  двигательного развития  воспитанников.  Методы и приемы  оптимизации двигательного  развития детей раннего возраста. | Объясняет значение движений для физического и нервно- психического развития детей раннего возраста.  Описывает организацию  двигательного режима в группах детей раннего возраста, показатели  физического и двигательного  развития детей раннего возраста.  Определяет методы и приемы оптимизации двигательного развития детей раннего возраста. |

Практические занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Научить анализировать  содержание образовательной  области «Физическая культура» в учебной программе дошкольного образования в группах раннего возраста. | Анализ содержания  образовательной области  «Физическая культура» в учебной программе дошкольного образования в группах раннего возраста. | Анализирует содержание  образовательной области  «Физическая культура» в учебной программе дошкольного образования в группах раннего возраста. |

Практическая работа 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Научить разрабатывать план- конспект занятия по  образовательной области  «Физическая культура» для детей раннего возраста. | Разработка планов-конспектов занятий по образовательной области «Физическая культура» для  детей раннего возраста. | Разрабатывает план –конспект занятия по образовательной области «Физическая культура» для  детей раннего возраста. |

Практические занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сформировать умение  проводить фрагменты занятий по образовательной области «Физическая культура» для детей раннего возраста. | Проведение фрагментов занятий по образовательной области «Физическая культура» для детей раннего возраста. | Демонстрирует проведение  фрагментов занятий по  образовательной области  «Физическая культура» для детей раннего возраста. |

Практические занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Научить разрабатывать  методические рекомендации,  подбирать методы и приемы для организации самостоятельной двигательной деятельности детей в группах раннего возраста. | Разработка методических  рекомендаций, подбор методов и приемов для организации самостоятельной двигательной деятельности детей в группах раннего возраста. | Разрабатывает методические  рекомендации.  Подбирает методы и приемы для организации самостоятельной двигательной деятельности детей в группах раннего возраста, аргументирует выбор. |

**Обязательная контрольная работа**

Раздел 2 Содержание и методика физического воспитания детей

Тема 2.1 Методика обучения строевым упражнениям

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дать понятие о видах строевых упражнениях, технике их выполнения, методике обучения  строевым упражнениям детей. | Общая характеристика, значение и виды строевых упражнений.  Техника выполнения разных видов строевых упражнений.  Методика обучения строевым упражнениям  детей. | Описывает виды строевых  упражнений, объясняет технику их выполнения. Излагает методику  обучения строевым упражнениям  детей. |

Практическая работа № 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Научить разрабатывать план- конспект занятия по обучению строевым упражнениям детей,  выполнять графическое задание. | Разработка плана-конспекта  занятия по обучению строевым упражнениям детей.  Выполнение графических  заданий, отражающих  расположение на площадке детей и педагога в зависимости от вида  строя. | Разрабатывает план-конспект занятия по обучению строевым упражнениям детей, выполняет графическое задание. |

Практические занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Обучить технике выполнения разных видов строевых упражнений.  Сформировать навык  организации обучения детей  строевым упражнениям. | Демонстрация и отработка  техники выполнения разных видов строевых упражнений.  Проведение строевых упражнений для детей. | Демонстрирует технику  выполнения разных видов строевых упражнений, навык организации обучения детей строевым  упражнениям. |

Тема 2.2. Методика обучения общеразвивающим упражнениям

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дать понятие о классификации общеразвивающих упражнений, требованиях к составлению комплексов общеразвивающих  упражнений, о методике обучения детей общеразвивающим  упражнениям. | Значение, виды и общая  характеристика общеразвивающих  упражнений. Требования к  составлению комплексов  общеразвивающих упражнений.  Методика обучения детей  общеразвивающим упражнениям. | Раскрывает значение  общеразвивающих упражнений,  определяет их виды. Излагает требования к составлению комплексов общеразвивающих  упражнений, методику обучения детей общеразвивающим  упражнениям. |

Практическая работа № 3 (1 ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Научить разрабатывать план- конспект занятия по обучению детей общеразвивающим упражнениям. | Разработка плана-конспекта  занятия по обучению детей  общеразвивающим упражнениям. | Разрабатывает план-конспект занятия по обучению детей общеразвивающим упражнениям. |

Практические занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сформировать навык обучения детей общеразвивающим  упражнениям. | Демонстрация приемов  обучения детей общеразвивающим упражнениям. | Демонстрирует приемы  обучения детей общеразвивающим  упражнениям. |

Тема 2.3 Методика обучения основным движениям

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дать понятие об основных  движениях и их видах, о технике выполнения основных движений и ее особенностях у детей, методике обучения основным движениям детей, мерах предупреждения  травматизма при обучении детей основным движениям, критериях оценки двигательных умений детей. | Общая характеристика, виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание). Техника выполнения основных движений и ее особенности у детей.  Методика обучения основным движениям детей. Обеспечение страховки и меры предупреждения  травматизма при обучении детей основным движениям.  Критерии оценки двигательных умений детей. | Описывает виды основных  движений, объясняет технику выполнения основных движений и  ее особенности у детей.  Излагает методику обучения  основным движениям детей.  Описывает способы предупреждения травматизма при  обучении детей основным  движениям.  Формулирует критерии оценки двигательных умений детей. |

Практическая работа № 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Научить разрабатывать план-конспект занятия по обучению детей основным движениям. | Разработка плана-конспекта  занятия по обучению детей разного возраста основным движениям. | Разрабатывает план-конспект  занятия по обучению детей  основным движениям. |

Практические занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Обучить технике ходьбы, бега, прыжков.  Формировать умение  организовывать обучение детей ходьбе, бегу, прыжкам.  Обучить технике метания и  лазанья.  Сформировать умение организовывать обучение детей метанию, лазанью | Показ и отработка техники  ходьбы, бега, прыжков.  Демонстрация и отработка  методики обучения детей ходьбе, бегу, прыжкам.  Показ и отработка техники  метания и лазанья.  Демонстрация и отработка методики обучения детей метанию и лазанью | Демонстрирует технику ходьбы, бега, прыжков.  Демонстрирует приемы  обучения детей ходьбе, бегу,  прыжкам с применением методов  страховки при выполнении.  Демонстрирует технику  выполнения метания и лазанья.  Демонстрирует приемы  обучения детей метанию, лазанью с применением методов страховки при выполнении движений. |

Тема 2.4 Методика обучения подвижным играм

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дать понятие о значении  подвижных игр как средства  разностороннего развития детей, классификации подвижных игр. | Значение подвижных игр для разностороннего развития детей. Классификация подвижных игр, требования к их отбору. | Раскрывает значение подвижных игр как средства  разностороннего развития детей.  Классифицирует подвижные  игры по основным характеристикам. |
| Формировать знания о методике проведения подвижных игр с детьми раннего и дошкольного возраста, белорусских  народных подвижных играх в системе физического воспитания детей. | Методика проведения  подвижных игр с детьми разных возрастных групп; усложнение и вариативность с учетом подготовленности и интересов детей.  Белорусские народные  подвижные игры и их место в системе физического воспитания детей. | Излагает методику проведения  подвижных игр с детьми.  Описывает белорусские  народные подвижные игры и определяет их место в системе физического воспитания детей. |

Практические занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Научить подбирать и анализировать подвижные игры для детей в зависимости от возраста.  Научить отбирать и проводить подвижные игры для детей разных возрастных групп.  Сформировать умение  проводить подвижные игры с детьми старшего дошкольного возраста, варьировать известные  подвижные игры. | Подбор и анализ подвижных игр для детей  Отбор и проведение подвижных игр с детьми разных возрастных  групп.  Показ и отработка методики  проведения подвижных игр с детьми старшего дошкольного возраста. | Подбирает и анализирует подвижные игры для детей.  Демонстрирует умение отбирать  и проводить подвижные игры с детьми разных возрастных групп.  Демонстрирует навык  проведения подвижных игр с детьми старшего дошкольного возраста; разрабатывает варианты  подвижных игр. |
| *Практическая работа № 5 (1 ч)* | | |
| Научить разрабатывать план- конспект проведения подвижной игры. | Разработка плана-конспекта  проведения подвижной игры. | Разрабатывает план-конспект проведения подвижной игры. |

Тема 2.5. Методика обучения элементам спортивных игр

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сформировать знания о  классификации спортивных игр, значении спортивных игр для укрепления здоровья и развития детей, об этапах обучения  спортивным играм, элементах техники, условиях обучения. | Виды спортивных игр,  адаптированных для детей:  баскетбол, бадминтон, настольный  теннис, футбол, хоккей. Элементы техники, этапы, условия и методика  обучения спортивным играм. | Излагает классификацию  спортивных игр. Раскрывает  значение спортивных игр для укрепления здоровья и развития детей.  Описывает элементы техники, этапы, условия и методику обучения спортивным играм. |

Практические занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Обучить элементам техники  спортивных игр.  Сформировать навык  организации обучения детей  элементам спортивных игр. | Показ и отработка элементов техники спортивных игр.  Организация обучения детей  элементам спортивных игр. | Демонстрирует технику выполнения элементов спортивных игр, навык организации обучения детей элементам спортивных игр. |

Тема 2.6 Методика обучения спортивным видам физических упражнений

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сформировать знания о спортивных видах физических упражнений, об условиях и методике обучения спортивным  упражнениям детей. | Спортивные виды физических упражнений для детей: санки, лыжи, плавание, скольжение по ледяным дорожкам.  Условия для обучения в учреждении дошкольного образования и семье, этапы и методика обучения. | Описывает спортивные виды физических упражнений для детей.  Характеризует условия обучения, излагает методику обучения спортивным упражнениям детей. |

Практические занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Научить анализировать  содержание учебной программы дошкольного образования по обучению детей спортивным видам  физических упражнений. | Анализ содержания учебной  программы дошкольного  образования по обучению детей спортивным видам физических упражнений. | Анализирует содержание  учебной программы дошкольного образования по обучению детей спортивным видам физических упражнений. |

Тема 2.7 Формирование физических качеств у детей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дать понятие о физических  качествах и особенностях развития физических качеств у детей, методах и приемах формирования  физических качеств. | Физические качества (быстрота, ловкость, выносливость, гибкость), их оценке.  Особенности развития  физических качеств у детей.  Методы и приемы формирования физических качеств, критерии оценки.  Физические упражнения и игры на развитие физических качеств. | Описывает физические качества, раскрывает особенности их развития у детей, методы и приемы  их формирования. |

Практические занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Научить подбирать и проводить игры и упражнения для развития  физических качеств у детей. | Подбор и проведение игр и  упражнений для развития  физических качеств у детей. | Подбирает и проводит игры и упражнения для развития  физических качеств у детей. |

Раздел 3 Организация физического воспитания и развития детей в учреждениях дошкольного образования

Тема 3.1 Формы организации физического воспитания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сформировать представление о совокупности форм организации физического воспитания как определенном двигательном  режиме, обеспечивающем решение оздоровительных, образовательных, воспитательных задач в  учреждении дошкольного  образования. | Совокупность форм организации физического  воспитания как определенный двигательный режим в учреждении  дошкольного образования. | Называет формы организации физического воспитания как компоненты двигательного режима  в учреждении дошкольного  образования. |
| Дать понятие о назначении,  специфике задач и содержании каждой из форм организации физического воспитания, научить дифференцировать их структуру, содержание, методику проведения. | Общая характеристика форм  организации физического  воспитания. Назначение, единые и специфические задачи различных форм организации физического  воспитания детей. | Формулирует общие и  специфические задачи форм  организации физического  воспитания, определяет их  содержание, раскрывает  структурные элементы. |
| Сформировать понятие о  Физкультурно -оздоровительной работе в учреждении дошкольного  образования, специфике  организации самостоятельной  двигательной деятельности детей, кружковой работы, проведения форм активного отдыха. | Организация и руководство  самостоятельной двигательной деятельностью детей.  Организованные формы работы по физическому воспитанию.  Физкультурные занятия, их  структура, содержание, формы и методика проведения в разных  возрастных группах.  Утренняя гимнастика: формы и методика проведения.  Физкультминутки как средство  повышения умственной активности  детей на занятиях, разнообразие  форм их проведения; подвижные  игры и физические упражнения на прогулке; формы активного отдыха;  индивидуальная и дифференцированная работа с детьми. | Излагает методику проведения всех форм организации  физического воспитания, описывает создание условий для самостоятельной двигательной деятельности, раскрывает направления и методы индивидуальной работы с детьми. |

Практические занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Научить анализировать занятия по образовательной области «Физическая культура». | Анализ занятий по  образовательной области «Физическая культура». | Анализирует занятия по  образовательной области  «Физическая культура». |
| Научить разрабатывать план-конспект занятий по  образовательной области  «Физическая культура» для воспитанников разных возрастных групп. | Практическая работа № 6  Разработка планов-конспектов занятий по образовательной области «Физическая культура» для  воспитанников разных возрастных групп. | Разрабатывает план-конспект занятий по образовательной  области «Физическая культура» для  воспитанников разных возрастных групп. |
| Сформировать умение  проводить и анализировать  фрагменты занятий по  образовательной области  «Физическая культура» с детьми от 3 до 4 лет и от 4 до 5 лет. | Демонстрация и анализ  фрагментов занятий по  образовательной области  «Физическая культура» с воспитанниками от 3 до 4 лет и от 4 до 5 лет. | Демонстрирует фрагменты  занятия по образовательной  области «Физическая культура» с детьми от 3 до 4 лет и от 4 до 5 лет, анализирует эффективность  проведения. |
| Сформировать умение  проводить и анализировать  фрагменты занятий по  образовательной области  «Физическая культура» с детьми от 5 до 6 лет. | Демонстрация и анализ  фрагментов занятий по  образовательной области  «Физическая культура» с детьми от 5 до 6 лет. | Демонстрирует фрагменты  занятия по образовательной  области «Физическая культура» с детьми от 5 до 6 лет, анализирует эффективность проведения. |
| Сформировать умение  проводить и анализировать  фрагменты занятий по  образовательной области  «Физическая культура» с детьми разновозрастной группы. | Демонстрация и анализ  фрагментов занятий по  образовательной области  «Физическая культура» с детьми разновозрастной группы. | Демонстрирует фрагменты  занятия по образовательной  области «Физическая культура» с детьми разновозрастной группы,  анализирует эффективность  проведения. |
| Научить анализировать  эффективность проведения  утренней гимнастики. | Просмотр и анализ утренней  гимнастики. | Анализирует эффективность  проведения утренней гимнастики. |
| Практические занятия  Практическая работа № 7 | | |
| Научить разрабатывать план-конспект утренней гимнастики для детей разных возрастных групп. | Разработка плана-конспекта  утренней гимнастики для детей разных возрастных групп. | Разрабатывает план-конспект утренней гимнастики для детей  разных возрастных групп. |
| Сформировать умение  проводить утреннюю гимнастику для детей разных возрастных групп. | Демонстрация фрагментов  утренней гимнастики для детей разных возрастных групп. | Демонстрирует фрагменты  утренней гимнастики для детей разных возрастных групп. |
| Научить анализировать и  разрабатывать программы и  сценарии проведения различных форм активного отдыха, проводить их с детьми разных возрастных  групп. | Анализ и разработка программ и  сценариев проведения различных форм активного отдыха для детей разных возрастных групп.  Демонстрация и отработка  методики проведения различных форм активного отдыха с детьми разных возрастных групп. | Анализирует и разрабатывает программы и сценарии проведения  различных форм активного отдыха для детей разных возрастных групп.  Демонстрирует методику  проведения различных форм  активного отдыха для детей разных возрастных групп. |

Тема 3.2 Диагностика и прогнозирование физического развития детей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дать понятие о назначении  диагностики и прогнозирования здоровья, физического и  двигательного развития детей.  Сформировать знания о  критериях оценки здоровья,  физического и двигательного развития детей, мониторинге  здоровья, физического и  двигательного развития детей от поступления в учреждение дошкольного образования до перехода на следующую ступень  образования. | Диагностика и прогнозирование  индивидуальных показателей здоровья, физического и двигательного развития детей: цель, задачи, основные направления,  критерии оценки. Мониторинг здоровья, физического и  двигательного развития детей от поступления в учреждение дошкольного образования до перехода на следующую ступень  образования. | Объясняет назначение  диагностики и прогнозирования показателей здоровья, физического и двигательного развития детей.  Излагает критерии оценки  здоровья, физического и  двигательного развития детей.  Раскрывает значимость и  компоненты мониторинговой  деятельности. |

Практические занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сформировать умение  подбирать методы для диагностики здоровья, физического и двигательного развития детей. | Подбор методов диагностики здоровья, физического и двигательного развития детей. | Подбирает и обосновывает  методы диагностики здоровья, физического и двигательного  развития детей. |
| Научить оформлять  диагностическую карту здоровья, физического и двигательного развития ребенка дошкольного  возраста. | Практическая работа № 8  Оформление диагностической  карты здоровья, физического и  двигательного развития ребенка дошкольного возраста. | Оформляет диагностическую  карту здоровья, физического и двигательного развития ребенка дошкольного возраста. |

Тема 3.3 Индивидуальная и дифференцированная работа в физическом воспитании

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дать понятие о цели, задачах, основных направлениях индивидуальной и  дифференцированной работы с детьми на основе диагностики и прогнозирования показателей здоровья, физического и  двигательного развития. | Организация индивидуальной и  дифференцированной работы с детьми на основе диагностики и прогнозирования: содержание, формы, методы, направленные на  опережающее развитие. | Формулирует цель, задачи и  основные направления  индивидуальной и  дифференцированной работы с детьми. |
| Сформировать знания о  содержании, формах и методах индивидуальной и  дифференцированной работы с детьми дошкольного возраста, об  организации работы с одаренными детьми. | Формы и методы работы с  одаренными детьми. | Раскрывает содержание, формы и описывает методы  индивидуальной и  дифференцированной работы с детьми дошкольного возраста,  методы работы с одаренными детьми. |

Практические занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Научить разрабатывать планы индивидуальной работы с детьми на основе диагностических данных. | Разработка планов  индивидуальной работы с детьми на основе диагностических данных. | Разрабатывает планы  индивидуальной работы с детьми на основе диагностических данных. |

Тема 3.4 Развивающая физкультурно-игровая среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дать понятие о развивающей  физкультурно-игровой среде в учреждении дошкольного  образования. | Значение развивающей  физкультурно-игровой среды в развитии двигательно-игровой  деятельности дошкольника.  Требования к пространственным,  содержательным, дизайнерским  характеристикам среды. | Раскрывает сущность  развивающей физкультурно-  игровой среды.  Излагает требования к  организации физкультурно-игровой среды |
| Сформировать знания о  требованиях к организации  физкультурно-игровой среды, видах физкультурного  оборудования и инвентаря, методах эффективного использования физкультурного оборудования. | Виды физкультурного  оборудования, его рациональное размещение в помещении и на участке. Методы повышения  эффективного использования физкультурного оборудования. | Описывает виды физкультурного оборудования и  инвентаря для детей.  Описывает методы  эффективного использования  физкультурного оборудования. |

Практические занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Научить моделировать  развивающую физкультурно- игровую среду для детей разных  возрастных групп. | Просмотр и анализ фрагментов видеоматериалов по организации развивающей физкультурно - игровой среды в учреждении  дошкольного образования и семье.  Моделирование физкультурно- игровой среды с использованием нестандартного физкультурного оборудования. | Моделирует развивающую  физкультурно-игровую среду для детей разных возрастных групп. |

Тема 3.5 Планирование физкультурно-оздоровительной работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дать понятие о назначении  планирования работы по  физическому воспитанию и  развитию детей. | Назначение планирования по физическому воспитанию – программирование определенных конечных результатов здоровья, физического и двигательного  развития детей. | Раскрывает назначение  планирования работы по  физическому воспитанию и  развитию детей. |
| Сформировать знания о видах и содержании планов работы по физическому воспитанию и  развитию детей. | Перспективный и календарный планы педагога, требования к их содержанию и оформлению. | Описывает виды и содержание  планов работы по физическому воспитанию и развитию детей. |

Практические занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Научить разрабатывать  перспективный план работы по физическому воспитанию и развитию детей. | Практическая работа № 9  Разработка перспективного плана работы по физическому воспитанию и развитию детей. | Разрабатывает перспективный план работы по физическому воспитанию и развитию детей. |
| Научить разрабатывать  календарный план по физическому воспитанию и развитию детей. | Практическая работа № 10  Разработка календарных планов по физическому воспитанию и  развитию детей. | Разрабатывает календарный  план по физическому воспитанию и развитию детей. |
| Научить разрабатывать памятку по перспективному и календарному планированию физкультурно -оздоровительной работы с детьми. | Разработка памятки по  перспективному и календарному  планированию физкультурно-  оздоровительной работы с детьми. | Разрабатывает памятку по  перспективному и календарному  планированию физкультурно-  оздоровительной работы с детьми. |

Тема 3.6 Взаимодействие учреждений дошкольного образования с семьей по вопросам физического воспитания и развития детей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сформировать понятие о  значении взаимодействия  учреждения дошкольного  образования с семьями по вопросам физического воспитания и развития  детей, формах сотрудничества,  критериях эффективности  взаимодействия. | Значение взаимодействия  учреждения дошкольного  образования с семьями по вопросам физического воспитания и развития  детей.  Современные формы  сотрудничества с семьей:  совместная физкультурная  деятельность, взаимовизиты,  демонстрация результатов  оздоровительной работы через видеофильмы, фотовыставки и  пр. Оказание консультативной  помощи семье. Критерии оценки успешного сотрудничества с семьями. | Объясняет значение  взаимодействия учреждения  дошкольного образования с  семьями по вопросам физического воспитания и развития детей.  Описывает основные формы  сотрудничества, формулирует  критерии эффективности  взаимодействия. |

Практические занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сформировать умение  проводить различные формы сотрудничества с семьей по вопросам физического воспитания  и развития детей. | Проведение различных форм сотрудничества с семьей по вопросам физического воспитания  и развития детей. | Апробирует различные формы сотрудничества с семьей по вопросам физического воспитания  и развития детей. |
| Научить разрабатывать  содержание консультации для родителей по физическому воспитанию и развитию детей в семье | Разработка содержания  консультации для родителей по физическому воспитанию и развитию детей в семье | Разрабатывает содержание  консультации для родителей по физическому воспитанию и развитию детей в семье |

**ПРИМЕРНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| Отметка в баллах |  |
| 1 (один) | Узнавание отдельных объектов изучения; распознавание отдельных терминов, понятий определений, фактов. |
| 2 (два) | Узнавание объектов изучения; различение элементов системы физического воспитания и развития детей в учреждениях дошкольного образования, основных форм организации физического воспитания и развития детей и т.д.; осуществление соответствующих практических действий. |
| 3 (три) | Неполное воспроизведение программного учебного материала по памяти (фрагментарный пересказ особенностей системы физического воспитания и развития детей в учреждениях дошкольного образования, методики физического воспитания и развития детей, форм организации физического воспитания и развития детей и т.д.); осуществление умственных и практических действий по образцу. |
| 4 (четыре) | Воспроизведение большей части программного учебного материала (описание системы  физического воспитания и развития детей в учреждениях дошкольного образования с элементами объяснения методики физического воспитания и развития детей, форм организации физического воспитания и развития детей и т.д.); применение знаний в знакомой ситуации по образцу; наличие единичных существенных ошибок. |
| 5 (пять) | Осознанное воспроизведение программного учебного материала различной степени сложности (описание системы физического воспитания и развития детей в учреждениях дошкольного образования с объяснением методики физического воспитания и развития детей, форм организации физического воспитания и развития детей и т.д.); применение знаний в знакомой ситуации по образцу; наличие несущественных ошибок. |
| 6 (шесть) | Полное воспроизведение программного учебного материала различной степени сложности (описание и объяснение системы физического воспитания и развития детей в учреждениях дошкольного образования, методики физического воспитания и развития детей, форм организации физического воспитания и развития детей и т.д.); применение знаний в знакомой ситуации по образцу; применение специальных, общеучебных и интеллектуальных умений и навыков; наличие несущественных ошибок |
| 7 (семь) | Полное воспроизведение программного учебного материала различной степени сложности (развернутое описание и объяснение системы физического воспитания и развития детей в учреждениях дошкольного образования, методики физического воспитания и развития детей, форм организации физического воспитания и развития детей; обоснование планирования работы по физическому воспитанию и развитию, взаимодействия с семьей; формулирование выводов); самостоятельное применение специальных, общеучебных и интеллектуальных умений и навыков; наличие единичных несущественных ошибок |
| 8 (восемь) | Полное воспроизведение программного учебного материала; оперирование программным учебным материалом в частично измененной ситуации (развернутое описание и объяснение системы физического воспитания и развития детей в учреждениях дошкольного образования, методики физического воспитания и развития детей, форм организации физического воспитания и развития детей; раскрытие сущности создания развивающей среды, физического воспитания и развития детей раннего возраста; обоснование планирования работы по физическому воспитанию, взаимодействия с семьей; формулирование выводов); самостоятельное применение специальных, общеучебных и интеллектуальных умений и навыков; наличие определенного опыта творческой деятельности; наличие единичных несущественных ошибок. |
| 9 (десвять) | Свободное оперирование программным учебным материалом различной степени сложности в (девять) незнакомой ситуации; выполнение заданий творческого характера по отбору форм, методов, приемов, средств обучения физическим упражнениям детей разных возрастных групп; по интегрированию задач и содержания обучения из разных разделов программы; поиску разных вариантов проведения форм работы по физическому воспитанию; высокий уровень самостоятельности и эрудиции. |
| 10 (десять) | Свободное оперирование программным учебным материалом; применение знаний и умений в незнакомой ситуации (самостоятельные действия по описанию, объяснению системы физического воспитания и развития детей в учреждениях дошкольного образования, методики физического воспитания и развития детей, форм организации физического воспитания и развития детей; использование нетрадиционных форм организации физического воспитания; поиск новых технологий физического воспитания и т.д.). Свободное оперирование программным учебным материалом различной степени сложности с использованием сведений из других учебных курсов и дисциплин; умение осознанно и оперативно трансформировать полученные знания для решения проблем в нестандартных ситуациях |

*Примечание.* При отсутствии результатов учебной деятельности обучающимся в учреждениисреднего специального образования выставляется «0» (ноль) баллов.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНАЩЕНИЯ КАБИНЕТА\***

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Количество |
| **Технические средства обучения** |  |
| Технические устройства\*\* |  |
|  |  |
| Компьютер | 1 |
| Мультимедийный проектор | 1 |
| Телевизор | 1 |
| **Дидактические средства обучения** |  |
| Учебные видеозаписи | комплект |
| Учебные презентации по темам | комплект |
| **Печатные средства обучения** |  |
| Образцы (эталоны) планов-конспектов проведения различных форм физкультурно- | 5 х 15 |
| оздоровительной работы с детьми разных возрастных групп |  |
| Примерные планы календарной работы по физическому воспитанию и развитию детей | 5 х 15 |
| в учреждении дошкольного образования |  |
| Примерные планы перспективной работы по физическому воспитанию и развитию | 3 х 15 |
| детей в учреждении дошкольного образования |  |
| Структурно-логические схемы по основным темам учебной дисциплины | 15 |
| **Средства обучения для проведения практических занятий** |  |
| Образцы игрового материала для двигательной деятельности | 15 комплектов |
| Спортивный инвентарь | 15 комплектов |
| Памятка по разработке планов-конспектов проведения различных форм физкультурно- | 5 х 15 |
| оздоровительной работы с детьми разных возрастных групп |  |
| **Средства защиты** |  |
| Аптечка медицинская | 1 |
| Огнетушитель | 1 |
| **Оборудование помещения** |  |
| Доска классная (магнитная) | 1 |
| Стеллаж | 2 |
| Стенд | 2 |
| Стол для преподавателя | 1 |
| Стол для размещения технических средств обучения | 1 |
| Стол для учащихся | 15 |
| Стул | 31 |
| Шкаф | 2 |
| Экран проекционный | 1 |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* Кабинет располагается в блоке со спортивным мини-залом.

\*\* При отсутствии использовать специализированную аудиторию технических средств обучения.

**ЛИТЕРАТУРА**

**Основная**

**Дедулевич, М.Н.** Физкультурные занятия с детьми в разновозрастных группах/М.Н. Дедулевич. Мозырь, 2006.

**Дедулевич**, М.Н. Методика физического воспитания детей/М.Н.Дедулевич, В.А.Шишкина. Минск,2016

**Степаненкова**, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка/Э.Я Степаненкова, М.,2001

**Шишкина, В.А.** Двигательное развитие детей/В.А.Шишкина.Мозырь, 2014. **Шишкина, В.А.** Какая физкультура нужна дошкольнику? /В.А.Шишкина,М.В. Мащенко. Мозырь, 2005.

**Шишкина, В.А.** Методика физического воспитания:учеб.пособие/В.А.Шишкина,М.Н. Дедулевич. Минск, 2011.

**Шишкина, В.А.** Физическое воспитание дошкольников/В.А.Шишкина.Минск, 2008.

**Дополнительная**

**Адашкявичене, Э .Й.** Спортивные игры и упражнения в детском саду/Э.Й. Адашкявичене. М., 1992.

**Анищенко, О.А.** Впереди школа:физическое и умственное развитие дошкольников при

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| подготовке | к | систематическому | обучению | | / | О.А. Анищенко, | | М.В. Мащенко, | |
| В.А. Шишкина. Минск, 2000. | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вавилова,** | **Е.Н.** | Развивайте у | дошкольников | | | силу, | ловкость, | выносливость | / |
| Е.Н. Вавилова. М., 1981. | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вавилова, Е.Н.** Учите бегать,прыгать,лазать,метать/Е.Н.Вавилова.М., 1983. | | | | | | | | |  |
| **Глазырина,** | **Л.Д.** Методика физического | | | воспитания | | | детей / | Л.Д. Глазырина, | |
| В.А. Овсянкин. М. 2000. | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Дедулевич,** | **М.Н.** Не пропустить | | миг игры | : | пособие для педагогов и родителей | | | | / |
| М.Н. Дедулевич. Мозырь, 2002. | | |  |  |  |  |  |  |  |

**Дедулевич, М.Н.** Сто тропинок,сто дорог:учеб.-метод.пособие/М.Н.Дедулевич.Мозырь, 2005.

**Детские народные** подвижные игры:кн.для воспитателей дет.сада и родителей/сост.А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. 2-е изд., дораб. М., 1995.

**Кожухова, Н.Н.** Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях:учеб.пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова ; под ред. С.А. Козловой. М., 2002.

**Кожухова, Н.Н.** Теория и методика физического воспитания детей:схемы и таблицы/Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. М., 2003.

**Лескова, Г.П.** Общеразвивающие упражнения в детском саду/Г.П.Лескова,П.П. Буцинская, В.И. Васюкова. 2-е изд., перераб. и доп. М., 1990.

**Мащенко, М.В.** Физическая культура дошкольника/М.В.Мащенко,В.А.Шишкина.

Минск, 2000.

**Осокина, Т.И.** Обучение плаванию в детском саду:кн.для воспитателей дет.сада иродителей / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. М., 1991.

**Осокина, Т.И.** Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольныхобразовательных учреждений : аннотированный перечень / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева,

М.А. Рунова. М., 1999.

**Панько, Е.А.** Здоровье педагога как профессиональная ценность/Е.А.Панько,П.М. Панько // Основы профессионального самосовершенствования педагога дошкольного учреждения: пособие / Е.Л. Гутковская [и др.]; под ред. Е.А. Панько. Минск, 2002.

**Шебеко, В.Н.** Занятия по физической культуре в детском саду:обучение и творчество:ст.дошк. возраст / В.Н. Шебеко. Минск, 2001.

**Шебеко, В.Н.** История становления и развития методики физического воспитания детей/В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина // История развития методик дошкольного образования в Республике Беларусь : учеб.-метод. пособие / Н.С. Старжинская [и др.]. Минск, 2011.

**Шебеко, В.Н.** Теория и методика физического воспитания детей:учеб.пособие/В.Н. Шебеко. 2-е изд. Минск, 2013.

**Шебеко, В.Н.** Физическое воспитание дошкольников:учеб.пособие/В.Н.Шебеко,Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. 4-е изд., испр. М., 2000.

**Шебеко, В.Н.** Физкультурные праздники в детском саду:творчество в двигательнойдеятельности дошкольника: кн. для воспитателей дет. сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. М., 2000.

**Шишкина, В.А.** Базисная модель физического воспитания детей в Республике Беларусь:монография / В.А. Шишкина. Могилев, 2007.

**Шишкина, В.А.** В детский сад–за здоровьем/В.А.Шишкина.Минск, 2006.

**Шишкина, В.А.** Журнал мониторинга здоровья,физического и двигательного развитиядошкольников / В.А. Шишкина. 8-е изд. Минск, 2012.

**Шишкина, В.А.** Здоровый малыш:система физкультурно-оздоровительной работы сдетьми второго-третьего года жизни / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. Минск, 2000. **Шишкина, В.А.** Оценка двигательного развития детей:новые подходы/В.А.Шишкина//Избранные научные труды ученых Могилев. гос. ун-та им. А.А. Кулешова / Могилев. гос. ун-т им. А.А. Кулешова; под ред. М.И. Вишневского. Могилев, 2003.

**Шишкина, В.А.** Подвижные игры для детей/В.А.Шишкина,М.Н.Дедулевич.Мозырь,2014.

**Шишкина, В.А.** Прогулки в природу:учеб.-метод.пособие/В.А.Шишкина,М.Н. Дедулевич. 2-е изд. М., 2003.

1.2.1.4. Глоссарий (словарь) по учебному предмету.

Анатомо-физиологические особенности – особенности строения и функционирования организма и их преобразование в процессе индивидуального развития с момента рождения ребёнка до достижения им взрослого состояния.

Бодрствование – уровень активности мозга, достаточно высокий для активного взаимодействия организма с внешней средой – целенаправленного поведения.

Быстрота – как двигательное качество есть комплекс функциональных свойств, определяющих скоростные возможности человека.

Возбуждение – 1. В психологии – психологическое состояние, выраженное усилением психологической и двигательной активности. 2. В физиологии – активный физиологический процесс, которым некоторые живые клетки отвечают на внешнее воздействие.

Возраст (возрастной период) – характеристика конкретной стадии (периода) биологического и социально-психологического развития личности.

Воспитание – в широком смысле слова – воздействие на формирование и развитие психики человека всей окружающей обстановки, происходящих событий, всего общественного строя. Воспитание физических качеств – педагогический процесс, направленный на развитие двигательных качеств.

Выносливость – способность противостоять утомлению, поддерживать необходимый уровень интенсивности работы в заданное время, выполнять нужный объём работы за меньшее время.

Гибкость – свойство опорно-двигательного аппарата, большая степень подвижности его звеньев друг относительно друга.

Гигиена личная – комплекс гигиенических правил, выполняемых в целях укрепления здоровья и обеспечения высокой работоспособности человека.

Гимнастика – система физических упражнений, составленная из различных комбинаций движений с регламентированной амплитудой, скоростью и темпом, а также дозированными мышечными напряжениями.

Гиподинамия – нарушение в организме функций сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата вследствие снижения двигательной активности.

Двигательная активность – деятельность, характерным компонентом которой является движение и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребёнка.

Двигательные качества – это задатки к качественному проявлению движений, которыми люди наделены от рождения (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, устойчивость равновесия и т.д ).

Движения непроизвольные – импульсные или рефлекторные двигательные акты, осуществляемые без контроля сознания.

Движения произвольные – внешние и внутренние телесные двигательные акты (процессы), сознательно регулируемые субъектом.

Дыхательные упражнения – упражнения регулирующие глубину и частоту дыхания.

Закаливание – повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействие солнца, воздуха, воды.

Зарядка – одна из форм упражнений гигиенической гимнастики, применяемой с целью повышения жизнедеятельности организма.

Здоровье – состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, психического, морального и социального благополучия.

Здоровьесберегающий педагогический процесс УДО – в широком смысле – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Здоровьесберегающие технологии – технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса: детей, педагогов, родителей. (Реализуются: медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов, валеологического просвещение родителей).

Игра – 1. Вид непродуктивной деятельности, мотив которой заключается не в её результатах, а в самом процессе. 2. Как средство психологической подготовки детей к будущим жизненным ситуациям. 3. Как одно из основных средств физического воспитания.

Координация движений – согласование деятельности различных мышечных групп при осуществлении двигательного акта.

Коррегирующие упражнения – специальные физические упражнения, применяемые с целью исправления деформаций позвоночника и пр.

Культура физическая – в широком смысле составляет важную часть культуры общества – совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека. Лечебная физическая культура (ЛФК) – использование физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных в результате заболеваний, травм, переутомления и пр.

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро, находчиво.

Массаж – механическое воздействие на нервные рецепторы, расположенные в коже, мышцах, тканях, осуществляемое руками или аппаратом.

Метод тренировки – совокупность способов работы, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня физической подготовки (круговой, интервальный, соревновательный и пр.).

Минутка физкультурная – кратковременные физические упражнения, имеющие целью предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности. (Длительность до 2 минут).

Моторная плотность занятия – это отношение времени, затраченного только на выполнение упражнений, ко всему времени занятия (в целом или отдельных его частей). Общая плотность занятия – это отношение времени, использованного педагогически оправданно (целесообразный и уместный показ и объяснения, указания, команды, время, отводимое на выполнение упражнений и отдых), ко всему времени занятия; фактическая длительность занятия за вычетом вынужденных неоправданных простоев детей.

Музыкально-ритмическое воспитание – сочетание физических упражнений с музыкальным сопровождением развивает эстетические качества и содействует повышению эмоционального состояния.

Навык – выполнение целенаправленных действий, доведённых до автоматизма.

Образ жизни – понятие, характеризующее особенности повседневной жизни людей (труд, быт, нормы и правила поведения, формы использования свободного времени и пр.).

Оптимальный режим отдыха - режим отдыха, который обеспечивает полное восстановление функциональных возможностей организма к началу следующего цикла умственной или двигательной деятельности (сочетание активного и пассивного поведения человека).

Осанка – привычное положение тела человека в покое и при движении, формируется с самого раннего периода детства в процессе роста, развития и воспитания.

Отдых – состояние покоя после какой-либо деятельности или специально организованная активность для устранения утомления и ускорения восстановления работоспособности (←активный отдых).

Память двигательная – запоминание, сохранение и воспроизведение движений, двигательных действий и их сочетаний.

Пауза физкультурная – физические упражнения, цель - предотвращение развития утомления и снятие эмоционального напряжения, выполняется в перерыве между занятиями, продолжительностью до 10 минут.

Переутомление – совокупность стойких функциональных нарушений в организме человека, возникающих в результате многократно повторяющегося чрезмерного утомления, не исчезающих во время отдыха.

Планирование – это изложение содержания и последовательности выполнения определенной работы в установленные сроки.

Плоскостопие – вид деформации скелета стопы, понижение её продольных и поперечных сводов.

Подводящие упражнения – упражнения, сходные по своей структуре с изучаемым движением, но менее трудные (это серия специальных упражнений, подготавливающих двигательный аппарат к освоению необходимых элементов и соединений, сложных двигательных действий).

Подвижная игра – 1. Разновидность игровой деятельности, в основе которой – творчески разнообразные активные двигательные действия, мотивированные сюжетом (темой, идеей) игры, частично ограниченные правилами и направленные на преодоление различных трудностей, препятствий на пути к поставленной цели. 2. Сложная эмоциональная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, основанная на движении и наличии правил.

Предметно – пространственная среда– одно из основных средств развития личности ребенка, источником его индивидуальных знаний и социального опыта.

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Разминка – система физических упражнений, направленных на подготовку организма для решения основных задач занятия по физическому развитию.

Режим дня – 1. Это определённый распорядок жизнедеятельности, с рациональным соотношением умственного и физического труда, деятельности и покоя, труда и досуга, активным и пассивным отдыхом и пр. 2. Это распределение во времени и определение последовательности основных жизненных процессов (сна, приёма пищи, бодрствования), а также чередование различных видов деятельности во время бодрствования. (В режиме дошкольника основные компоненты – сон, еда, прогулка, самостоятельная деятельность).

Рациональное питание- использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными физиологическими потребностями развивающегося организма ребенка.

Самомассаж – массаж, проводимый самим человеком на себе с целью снятия утомления, сохранения и повышения работоспособности, для лечения.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечного напряжения.

Спорт – составная часть физической культуры; средство и метод физического воспитания человека; соревновательная деятельность, подготовка к ней.

Стретчинг – 1. Вид физических упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах и увеличении амплитуды движений; 2. Это ряд упражнений, способствующих совершенствованию гибкости и развитию подвижности в суставах.

Темп движения – количество одинаково повторяющихся движений в единицу времени.

Тренажёр – аппарат (снаряд), предназначенный для повышения эффективности тренировочного процесса и создания благоприятных условий для воспитания физических качеств или овладения необходимыми навыками.

Умение – усвоенный субъектом способ выполнения действий, обеспечиваемый совокупностью приобретённых знаний и навыков.

Упражнение физическое – двигательное действие, выполняемое для приобретения и усовершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков.

Утомление – особый вид функционального состояния человека, временно возникающий под влиянием продолжительной и интенсивной работы, а также вследствие истощения внутренних ресурсов организма, приводящий к снижению работоспособности.

Физическое воспитание – деятельность, направленная на решение гигиенических, образовательных и воспитательных задач путём применения физических упражнений.

Физические качества – сложный комплекс биологических и психических свойств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движения человека.

Физкультурный досуг – эффективная форма активного отдыха, оказывающая благотворное влияние на организм ребёнка, в ходе которого закрепляются двигательные умения, навыки, развиваются двигательные качества.

Физкультурное занятие – это ведущая форма организованного , систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

Физиометрические данные- это определение функциональных показателей организма ребенка.

Эстафета – командная игра, соревновательного характера в которой каждый участник выполняет последовательно одно за другим различные движения, передавая другому участнику команды предмет (палочку, мяч или др.)

1.2.2. **Теоретический раздел**

**Материалы для теоретического изучения учебного предмета**

**Раздел 1. Система физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста**

**Тема Сущность системы физического воспитания, структурные элементы, цель и задачи, принципы и средства физического воспитания.**

Основные понятия: система, физическое воспитание, физическая культура, двигательные навыки, здоровый образ жизни, цель, задачи, принципы, средства.

Система физического воспитания в учреждении дошкольного образования представляет собой совокупность мировоззренческих, научно-методических и программно-нормативных основ, осуществляющих и контролирующих физическое воспитание детей. Мировоззренческие установки направлены на содействие гармоничному развитию, формированию основ здорового образа жизни ребенка. Научно-методические и программно-нормативные основы определяют закономерности развития, воспитания и обучения детей в области физической культуры, содержат научно обоснованные цели, задачи, принципы, средства и методы физического воспитания. Общая цель всей системы физического воспитания – формирование физической культуры личности человека.

Специфической целью физического воспитания дошкольников является содействие воспитанию здорового, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту двигательными умениями и навыками, знаниями о физической культуре, обладающего элементарными навыками сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель физического воспитания конкретизируется в задачах оздоровления, образования и воспитания дошкольников.

Решение **оздоровительных задач** направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма, повышение общей активности и работоспособности. В более конкретной форме оздоровительные задачи определяются повышением сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания, укреплением опорно-двигательного аппарата и формированием правильной осанки, укреплением мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, гармоничном развитии всех мышечных групп, развитии физических способностей (координационных, скоростных, выносливости), помогающих ребенку овладеть жизненно важными двигательными навыками.

**Образовательные задачи** предусматривают формирование двигательных навыков и освоение физкультурных знаний.

К концу дошкольного возраста ребенок должен уметь выполнять движения, встречающиеся в быту и жизни: ходить, бегать, прыгать, ловить, метать, лазать, плавать разными способами, ходить на лыжах, скользить по ледяным дорожкам, ездить на велосипеде, кататься на коньках. Сформированные двигательные навыки позволяют детям достигать хороших результатов в двигательной деятельности. Освоение физкультурных знаний формирует у дошкольников правильное отношение к своему здоровью. Им доступны элементарные знания о физических упражнениях, способах их использования в жизни людей, о своем физическом состоянии, простейших правилах сохранения и укрепления здоровья.

Специальные знания дошкольники получают в процессе режимных моментов (закаливание, гигиенические процедуры), а также в организованной образовательной деятельности (физкультурные занятия, дидактические игры, игры-драматизации).

**Воспитательные задачи** направлены на формирование личности ребенка средствами физической культуры. В процессе физкультурно-оздоровительной работы формируется самосознание дошкольника, осуществляется воспитание эмоционально-положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, развиваются волевые проявления, творческие способности детей.

Основные принципы системы физического воспитания можно разделить на две группы:

принципы организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении (общепедагогические принципы); принципы построения занятий физическими упражнениями с детьми (общеметодические принципы).

К принципам организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении относятся:

- принцип природосообразности. Он предполагает воспитание ребенка с учетом возрастных и индивидуальных психофизических особенностей. Реализация данного принципа проявляется в учете педагогом индивидуальных особенностей каждого в различных формах работы по физической культуре, учете специфики мотивации деятельности дошкольника, особой значимости игровых мотивов, потребности в самоутверждении, в принятии во внимание чуткости дошкольников к эмоционально-образным воздействиям (яркость восприятия, образность мышления, богатство воображения и др.);

- принцип непрерывности развития. Он обеспечивается преемственностью между целями, содержанием и организацией физкультурной деятельности при развитии физической культуры личности ребенка на каждом возрастном этапе дошкольного детства;

принцип развивающего характера образования – предполагает вовлечение ребенка в различные виды деятельности, использование игр и упражнений, что способствует обогащению воображения, мышления, памяти и речи дошкольника. В развивающем обучении педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных личности ребенка, который является полноценным субъектом деятельности;

- принцип единства обучения и развития. В двигательной деятельности этот принцип проявляется во взаимосвязи овладения ребенком двигательными навыками с состоянием и развитием опорно-двигательного аппарата, вегетативных функций организма и двигательных качеств. На занятиях физическими упражнениями этот принцип обязывает педагога вести обучение во взаимосвязи с обеспечением физической подготовленности и развития двигательных качеств;

- принцип оздоровительной направленности. Этот принцип означает, что при выборе средств и методов физического воспитания педагог должен руководствоваться, прежде всего, их оздоровительной ценностью.

Целесообразность проведения любого физкультурного мероприятия рассматривать с позиции здоровья ребенка, соответствия физических нагрузок возможностям детей. Осуществлять педагогический и медицинский контроль;

- принцип гармонического развития личности означает связь физического воспитания с другими видами воспитания (умственным, нравственным, эстетическим и т.д.), согласованное и соразмерное развитие физических способностей, разностороннее формирование двигательных умений и навыков и освоение специальных знаний; принцип субъектности, включает гуманистический тип взаимоотношений участников образовательного процесса, в котором ребенок выступает как субъект собственной деятельности. Данный принцип означает направленность педагогической деятельности на выявление, сохранение и развитие индивидуальности, самобытности ребенка, учет этих качеств и индивидуального опыта детей в процессе физического воспитания;

- принцип сотрудничества. Предусматривает объединение целей детей и взрослых, общую деятельность и согласованность действий, общение и взаимопонимание, общую устремленность в будущее и взаимную поддержку. Данный принцип предполагает также взаимопонимание педагога и родителей, согласованность действий, их сотрудничество в физическом развитии ребенка.

При построении занятий по физической культуре необходимо руководствоваться следующими общеметодическими принципами:

- принцип научности – предполагает построение физического воспитания детей в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития;

- принцип доступности – определяет постановку детям двигательных заданий, которые соответствуют уровню их психофизического развития;

- принцип систематичности – обусловливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у воспитанников физкультурных знаний и двигательных умений;

- принцип сознательности и активности предполагает, что педагог в процессе физического воспитания поддерживает интерес у детей к занятиям, формирует сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок приучается самостоятельно решать двигательные задачи;

- принцип наглядности – базируется на предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование данного принципа позволяет успешно формировать у детей представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий;

- принцип развития детского творчества, ведет к интенсификации развития новых мотивов деятельности дошкольников, что существенно перестраивает их мотивационно-эмоциональную сферу, способствуя формированию эвристической структуры личности в целом. Воплощение данного принципа в процессе физического воспитания означает широкое использование игры, сказки как источника детского творчества, детского экспериментирования;

- принцип системного чередования нагрузок и отдыха определяет суммарный эффект физкультурного занятия. Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. Систематическое повторение нагрузок на фоне недовосстановления приведет к снижению работоспособности организма;

- принцип индивидуализации предполагает организацию физкультурно-оздоровительного процесса, при котором выбор способов, приемов, методов обучения и оздоровления обусловливается индивидуальными особенностями здоровья, физического и двигательного развития детей.

В системе физического воспитания выделяется комплекс средств, который обеспечивает разностороннее воздействие на организм ребенка и состоит из следующих видов:

- движения и физические упражнения;

- гигиенические факторы;

- оздоровительные силы природы;

- технические средства (тренажеры и тренировочные устройства).

Все средства физического воспитания должны использоваться комплексно.

Движения, физические упражнения считаются основным средством физического воспитания. Они наиболее полно удовлетворяют природную потребность ребенка в двигательной активности, обеспечивают его разностороннее развитие. В основе физических упражнений лежат различные формы двигательной деятельности, складывающейся из отдельных произвольных движений. Все произвольные движения осуществляются при участии сознания, приобретаются человеком в процессе жизни и подчиняются его воле. Объединяясь, элементарные движения складываются в сложные двигательные акты и называются сложными двигательными действиями. Все двигательные действия, которым овладевают дети, сначала выступают как предмет подражания, затем являются основанием, для построения новых, более сложных двигательных действий. В дальнейшем они используются в качестве исходного материала, для развития физических и психофизических качеств личности.

Гигиенические факторы включают общий режим труда и отдыха, питание, гигиену одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки и т.д. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм ребенка. Нарушение питания, правильного чередования работы и отдыха, несоблюдение суточного режима могут свести к нулю любые положительные сдвиги, достигнутые в процессе использования физических упражнений. Поэтому в зависимости от условий окружающей среды изменяется состав используемых упражнений и параметры применяемых нагрузок (объем, интенсивность); полноценное и своевременное питание лучше содействует развитию костной и мышечной системы и т.д. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они нормализуют работу всех органов и систем.

При использовании природных факторов (воздух, вода) в системе физического воспитания детей необходимо убедиться в их экологичности. Положительный результат дает только экологически чистая природа.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используются по двум направлениям: как сопутствующие факторы, дополняющие эффект воздействия физических упражнений (занятия в лесопарке) и как самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (воздушные ванны, водные процедуры). Наиболее эффективными видами специального закаливания физиологи признали контрастные водные и воздушные процедуры, которые дополняют естественное закаливание.

Методика использования естественных сил природы опирается на исследования единства организма среды, влияния среды на организм ребенка. Тренажеры и тренировочные устройства (мини-батут, велотренажер, гимнастический роллер, бегущая дорожка, тренировочный каркас и др.) обеспечивают выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия. Важнейшими требованиями к тренажерам и тренировочным устройствам, используемым в работе с дошкольниками, являются: небольшие габариты и масса, простота в обращении, эстетичность, возможность дозирования нагрузки, соответствие антропометрическим и функциональным особенностям детей. Дополняя обычные занятия физкультурой, тренажеры и тренировочные устройства придают им более эмоциональный, привлекательный и совершенный характер. Знание полного объема средств физического воспитания поможет педагогу: отбирать наиболее эффективные для решения тех или иных конкретных оздоровительных задач; осуществлять целенаправленную разработку новых комплексов и систем физических упражнений; составлять многообразные сочетания из различных видов средств.

Вопросы

1. Сформулируйте цель и задачи физического воспитания детей. 2. Перечислите основные средства физического воспитания. 3. Охарактеризуйте методы, используемые при обучении детей

**Тема Характеристика физических упражнений как основного средства физического воспитания**

*Классификация* – это распределение физических упражнений по группам, подгруппам в соответствии с установленными признаками.

Классификация ФУ – это разделение их на группы (классы) в соответствии с определённым классификационным признаком. С помощью классификации педагог, тренер могут определять характерные свойства тех ил иных физических упражнений, их образовательно- воспитательный потенциал, а следовательно, более целенаправленно и эффективно подбирать те упражнения, которые в большей мере отвечают решению конкретных редагогических задач, индивидуальным и возрастным особенностям занимающихся, характеру физкультурной деятельности и условиям проведения занятий.

Каждое физическое упражнение обладает не одним, а несколькими признаками. Поэтому одно и то же упражнение может быть представлено в разных классификациях.

Физические упражнения отличаются друг от друга, как по содержанию, так и по форме. К содержанию относятся действия, входящие в физические упражнения, а также процессы (психические, физиологические, биохимические, биологические и др.), которые развертываются в организме по ходу выполнения упражнения и определяют его воздействие на занимающихся.



**Гимнастика**: 1. основная (строевые упражнения, ОРУ, основные движения); 2. спортивная (акробатика, художественная гимнастика, гимнастика на снарядах и вольные упражнения); 3. вспомогательная (спортивно-вспомогательная для отдельных видов спорта, производственная, лечебная и др.)

**Подвижные игры** – это сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат.

**Спорт**. В детском саду дети овладевают лишь основами техники спортивных упражнений, что составит базу для занятий спортом в последствие.

**Туризм**. Позволяет закреплять двигательные навыки и развивать физические качества в природных условиях.

Физические упражнения распределяются и по другим признакам: признак преимущественного значения для развития физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость…)

По использованию снарядов и предметов: упражнения на гимн. скамейке, бревне, упражнения с палками.

По анатомическому признаку: упражнения для мышц плечевого пояса и рук, туловища, ног и т.д.

По структурному признаку: упражнения циклического, ациклического, смешанного типа.

*циклические* – ходьба, бег, плавание, лыжи, бег на коньках и др.)

*ациклические* – метание, прыжки…)

*смешанные* – прыжки с разбега – соединяются циклические и ациклические.

По биомеханическим признакам:

*поступательные* – прыжки в длину с разбега;

*вращательные* – метание диска.

По физиологическимпризнакам – упражнения различной интенсивности.

Естественные и абстрактные.

*естественные* – ходьба, бег, велосипед.

*абстрактные* – ОРУ и видоизменяемые естественные движения (ходьба и бег на

месте и др.)

Динамические и статические.

*динамические* – перемещение в пространстве;

*статические* – основаны на длительном мышечном напряжении в одном положении (стойка «смирно»)

Вопросы

1.Какие возможности даёт педагогу классификация физических упражнений?

2. Какие виды физических упражнений используются в учреждении дошкольного образования?

**Тема Принципы, методы и приёмы обучения физическим упражнениям.**

Метод — это система приемов, направленная на оптимизацию процесса обучения в зависимости от содержания, конкретных дидактических задач, средств и условий.

Основу методов физического воспитания составляет регулирование нагрузок и их гармоничное, продуманное сочетание с отдыхом.

Активизация психических и физических сил ребенка и отдых после нагрузок ускоряют восстановительные процессы, повышают работоспособность. В физическом воспитании широко используется переключение ребенка с одного вида деятельности на другой, от физической нагрузки к умственной. При этом педагог должен следить за расходованием физических и психических сил ребенка, учитывать его возрастные и индивидуальные особенности и в зависимости от этого применять в обучении общедидактические наглядные, вербальные (словесные) и практические методы.

В развитии личности ребенка важную роль играет усвоение им накопленного человечеством опыта: знаний, способов деятельности и т.д. Усвоению ребенком двигательного опыта и качественному его развитию способствуют следующие методы обучения: информационно-рецептивный, репродуктивный, проблемного обучения, формирования (развития) творчества.

Информационно-рецептивный метод характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

Полноценное усвоение двигательных действий обеспечивает репродуктивный метод (т.е. воспроизведение способов деятельности). Воспитатель, реализуя этот метод, продумывает систему физических упражнений на воспроизведение известных ребенку движений, которые сформировались в процессе применения им информационно-рецептивного метода. Упражняясь в двигательных действиях, ребенок уточняет и воспроизводит их по данному образцу. Упражнения в движении, для повышения интереса к ним, целесообразно варьировать.

Репродуктивный метод повышает усвоение знаний и навыков, позволяет использовать и варьировать их в разнообразных ситуациях.

Метод проблемного обучения рассматривается как элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором отсутствует в качестве составной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным. Система обучения, построенная только на восприятии ребенком готовых знаний, не может научить его мыслить, развить до необходимого уровня его способности к творческой деятельности.

Исследования последних лет раскрыли сущность и учебно-воспитательные функции проблемного обучения. Важнейшая особенность его в том, что перед ребенком ставится проблема для самостоятельного решения. Решение ребенком посильных проблем в подвижных играх и упражнениях рождает веру в свои силы. Он переживает радость самостоятельных маленьких «открытий». Внесение проблемных ситуаций в двигательную деятельность детей делает обучение более интересным и увлекательным.

В теории физического воспитания используются также специфические методы: метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Рассмотрим особенности каждого из этих методов.

Метод строго регламентированного упражнения реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

● наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);

● точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками;

● создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажеров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за ее воздействием и т.д.).

Метод круговой тренировки заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. Цель метода — достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

Используя метод круговой тренировки, рекомендуется:

— начинать с нагрузки не более 50 % от максимально возможной для каждого ребенка (повышение нагрузки осуществляется путем увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости, а также укорочения отдыха между кругами);

— оптимальное количество упражнений 6—8 (они выполняются в быстром темпе и подбираются в соответствии с индивидуальными возможностями ребенка, их содержание может оставаться постоянным);

— постепенно повышать скорость преодоления кругов.

Выделяются три способа упражнений с интервалами в круговой тренировке:

● воздействие на разные группы мышц или системы жизнедеятельности организма и выполнение этих упражнений на каждом из снарядов, расположенных в определенной последовательности;

● подбор упражнений в соответствии с целями и задачами физической подготовки;

● использование упражнений с различными предметами, в том числе с мячами.

Используя интервальный метод круговой тренировки, необходимо учитывать следующие факторы:

1. тренировочную нагрузку целесообразно повышать постепенно в ходе занятий — от 50—60% до максимальной на каждой «станции». Повышать нагрузку можно за счет увеличения количества Упражнений на каждой «станции» или интенсивности их выполнения;

2. оптимальное количество «станций» от 6 до 8—10, необходимо постепенно повышать темп выполнения упражнений с учетом индивидуальных способностей ребенка до максимального;

3. после выполнения упражнений, перед переходом на очередную «станцию» необходимо отдыхать примерно в течение одной минуты.

Игровой метод отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребенка, дает возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми широко используются сюжетные и несюжетные, а также спортивные игры.

Игровой метод дает возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Наиболее активно этот метод используется в младших группах, но им широко пользуются в работе также и со старшими дошкольниками.

Соревновательный метод в относительно элементарных формах широко применяется в работе с детьми дошкольного возраста.

Он эффективно способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах. Перед малышами ставится задача: кто быстрей принесет флажок, кто дальше бросит мяч. В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения, эффективно развивать творчество.

Широко используются в системе физического воспитания общедидактические методы: наглядный, вербальный (словесный), практический.

Наглядные методы формируют представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности; вербальные (словесные) методы активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях; практические методы обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения. Практические методы жестко регламентированы.

Выбор методов зависит от стоящих перед воспитателем задач, содержания воспитательно-образовательной работы, возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Методы, используемые в практике физического воспитания, направлены на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей детей. Их можно объединить в следующие группы: наглядные (показ, использование наглядных пособий, зрительных ориентиров); словесные (объяснение, рассказ, беседа, оценка, команда, распоряжение, указание); практические (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме). Все методы находятся в тесной взаимосвязи и обеспечивают полноценный процесс физического воспитания детей.

Методический прием — составная часть, детально дополняющая и конкретизирующая метод. При обучении используются разнообразные приемы. Они направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие ребенка.

Методические приемы выбираются в соответствии с программным содержанием двигательного материала, возрастными и типологическими особенностями, степенью владения движениями, общим развитием ребенка. Целесообразный подбор приемов позволяет воздействовать на все анализаторные системы ребенка, активизировать его сознание, самостоятельность и творчество при выполнении двигательных заданий.

В теории и методике физического воспитания используются общедидактические приемы.

Приемы наглядного метода разнообразны. Так, *наглядно-зрительные приемы* обеспечивают: правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве; использование кино-, видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков, телепередач и т.д.

Приемы, предполагающие *тактильно-мышечную наглядность,* основаны на непосредственной помощи воспитателя, который прикосновением к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей тела. Например, чтобы ребенок перестал сутулиться и принял правильное физиологичное положение тела, воспитатель проводит рукой по спине; или если ребенок затрудняется сделать наклон вперед, воспитатель поможет ребенку накчониться пониже. Использование этого приема должно быть кратковременным. В противном случае ребенок привыкает к помощи взрослого и не стремится к самостоятельному качественному выполнению движения.

*Предметная наглядность* включает использование предметов, пособий для формирования представлений о выполнении движения. Этот прием способствует контролю и коррекции положения тела при выполнении упражнений. Так, для формирования правильной осанки используют ходьбу с мешочком на голове, общеразвиваю-Щие упражнения с палкой и т.д.

*Наглядно-слуховые приемы* способствуют звуковой регуляции движений. Они осуществляются под музыку, песни, ритм бубна, барабана, сопровождаются прибаутками, чтением стихотворений. Например, ребенок с удовольствием ходит под ритмичные стихотворения типа:

По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки. Топ, топ, топ,топ — Шагают наши ножки.

Использование слуховой наглядности не только улучшает качество движений, регулирует темп и ритм, но и вызывает у ребенка эмоциональный подъем, желание выполнять движения.

Приемы вербального (словесного) метода играют важную роль в обучении ребенка движению. Воспитатель дает *краткое одновременное описание* и *объяснение* физических упражнений, которое опирается на двигательный и жизненный опыт ребенка, его представления. Свои *пояснения* воспитатель сопровождает конкретным показом движений и его отдельных элементов. К вербальным приемам относятся также *указания* о выполнении движения, *беседа,* предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр; *уточнение* сюжета подвижной игры или последовательности двигательных действий и т.п.; *вопросы,* которые" задаются ребенку воспитателем до начала выполнения физических упражнений для выяснения осознанности последовательного выполнения двигательных действий или проверки имеющихся представлений об игровых действиях, образах сюжетной подвижной игры, уточнении игровых правил.

Широко используются в физической культуре *команды, распоряжения, сигналы.* Они требуют различной интонации, динамики и выразительности. Например, воспитатель дает команду: «Ров-няйсь!» — или сигнал: «Раз, два, три — беги!» и т.д.

В физической культуре дошкольников используются разнообразные считалки.

*Считалками* (народные названия: счетушки, счет, читки, пересчет, говорушки и др.) принято называть короткие рифмованные стихи, применяемые детьми для определения ведущего или распределения ролей в игре.

С раннего детства и до вступления в юность считалка используется для выбора водящих в играх. Она не знает сословных барьеров, перешагивает границы разных стран, была в обиходе детей многих народов. Предположительно происхождение считалки связано с особым ее видом — с тайным счетом. В древности существовал запрет на прямой пересчет дичи, добытой на охоте, на прямое количественное определение приплода в домашнем хозяйстве и т.д. Но так как знать количество было все же необходимо, изобрели форму косвенного пересчета, в котором счетные единицы заменялись их эквивалентами. Это были измененные до неузнаваемости количественные и порядковые числительные. Часть из них доносит считалка:

Ази — раз, Двази — два, Тризи — три, Изи — четыре, Пятам — пять, Латам — шесть, Шума — семь, Рума — восемь, Дуба — девять, Крест — десять.

«Первый» мог быть назван первички, первенцы, первенцыки; «второй, другой» — другенчики, другичики, другенцы и т.д.

В вербальном приеме широко используется принцип обратного отображения мира. Это так называемые «перевертыши», которые ценны своей художественной и педагогической сутью и используются для выбора водящих в игре.

*Перевертыш —* это поэзия парадокса

К вербальным приемам относится образный сюжетный рассказ, который чаще всего используется для объяснения сюжетных подвижных игр. Сюжет рассказа, его содержание должно быть понятно детям. Поэтому использование этого приема требует планирования и продумывания педагогом предшествующей работы, с тем, чтобы у ребенка было сформировано представление об Обыгрываемом сюжете. Сюжетные рассказы используются во всех возрастных группах. Нередко педагогу бывает сложно придумать объяснение игры. Для облегчения задачи можно использовать стихи. Например:

Вышла курочка-хохлатка, С нею желтые цыплятки. Квохчет курочка: «Ко-ко, Не ходите далеко».

Важную роль в формировании двигательных навыков играет *активизация идеомоторных представлений посредством словесной инструкции.* Идеомоторный акт — это переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения.

Воспитатель в процессе формирования двигательных навыков использует разнообразные приемы активизации идеомоторных представлений. Так, при достижении стабилизации навыка ребенку предлагается вспомнить и рассказать последовательность выполнения упражнения. Для облегчения задачи ему предлагается план-схема — «Вспомни и расскажи, как выполняется упражнение хлопок о колено, какое исходное положение ног, рук, с чего начинается и как заканчивается упражнение». Ребенок говорит: «Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки внизу" Поднимаю руки вверх, опускаю на поднятое правое колено, потом поднимаю руки вверх и опускаю вниз». Иногда он пытается сопровождать объяснение упражнения выполнением его. Слова и одновременное движение являются выражением зрительно-двигательного представления и облегчают ответную реакцию на задание. Предлагая ребенку выполнить движение, педагог может попросить вспомнить его молча, а затем сделать.

Такие приемы обучения обеспечивают самоконтроль ребенка за правильностью выполняемого им движения, заинтересовывают, повышают эмоциональное состояние, собранность и устойчивость внимания.

Постоянное использование вербальных приемов позволяет педагогу применять их не только в знакомых упражнениях, но и при объяснении новых комбинаций движений. Ребенок учится свободно ориентироваться в словесных заданиях, самостоятельно придумывает новые комбинации из знакомых ему двигательных элементов.

Приемы, относящиеся к практическому методу, направлены на формирование практических двигательных навыков; самостоятельное применение их ребенком в игровой и жизненной ситуации, а также на обогащение его знаниями, позволяющими осознанно осуществлять это применение.

Практические методы побуждают ребенка к воспроизведению упражнений, их вариативному использованию, выполнению игровых ролей, участию в соревнованиях, выполнению роли судей при проведении соревновательных игр, выполнению роли капитанов команды, повышают интерес к самосовершенствованию, побуждают к целенаправленному, заинтересованному упражнению в круговой тренировке.

Все методы и приемы обучения играют важнейшую роль в формировании двигательных навыков и должны применяться в комплексе.

Вопросы:

1. Какие существуют специфические методы физического воспитания?

2. К каким методам относится краткое одновременное описание и объяснение физических упражнений?

**Тема Физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста: содержание и технологии реализации.**

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

***Общими задачами для детей раннего и дошкольного возраста являются:***

*Оздоровительные задачи*

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания. С помощью разумно дозируемыхоздоровительных факторов природы (солнечные, водные, воздушные процедуры) слабые защитные силы детского организмасущественно возрастают. При этом повышается сопротивляемостьпростудным заболеваниям (ОРЗ, насморк, кашель и др.) и инфекционным болезням (ангина, корь, краснуха, грипп и др.).

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формированиеправильной осанки (т.е. удерживание рациональной позы во времявсех видов деятельности). Важно обращать внимание на укреплениемышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, таккак оно может существенно ограничить двигательную активностьребенка. Для гармоничного развития всех основных мышечных группнеобходимо предусматривать упражнения на обе стороны тела,упражнять те группы мышц, которые в меньшей мере тренируютсяв повседневной жизни, упражнять слабые группы мышц.

Необходимо также с ранних лет создавать у ребенка представление о правильной осанке. Действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов являются физические упражнения.

3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизации пищеварения и теплорегуляции, предупреждению застойных явлений и т.д. Физическая культура, придавая естественному процессу становления форм и функций растущего организма оптимальный характер, создавая благоприятные для этого условия, содействует тем самым нормальному функционированию всех систем детского организма.

4. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости). В дошкольном возрасте процесс воспитания физических способностей не должен являться специально направленным по отношению к каждому из них. Наоборот, на основе принципа гармонического развития следует так подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание всех физических способностей.

*Образовательные задачи*

1. Формирование основных жизненно важных двигательныхумений и навыков.В дошкольном возрасте вследствие высокой пластичности нервной системы довольно легко и быстро усваивают новые формы движений. Формирование двигательных умений осуществляется параллельно с физическим развитием: к первому году жизни ребенка необходимо научить ходить; к третьему году жизни ребенок должен освоить ходьбу, бег, лазание; к четвертому году формируют навыки метания различных предметов, спрыгивания с высоты, ловли предмета, катания на трехколесном велосипеде; к пятому-шестому годам ребенок должен уметь выполнять большинство двигательных умений и навыков, встречающихся в быту и жизни: бегать, плавать, ходить на лыжах, прыгать, лазать по лесенке вверх, переползать через преграды и т.п.

2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.Детский возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Но при этом необходимо соблюдать ряд условий.Прежде всего, необходимо обеспечить посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать детей на более высокую активность. Постоянная оценка выполненных заданий, внимание и поощрение будут способствовать выработке положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

*Воспитательные задачи*

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).

2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

В настоящее время внимание педагогов, психологов, физиологов привлечено к дошкольному возрасту, поскольку практический опыт и многочисленные научные исследования свидетельствуют о существовании в данном периоде онтогенеза человека больших, зачастую неиспользуемых психофизиологических резервов развития ребенка.

По биологическим признакам дошкольный возраст подразделяется на следующие периоды:

1) новорожденный — первые 4 недели жизни;

2) грудной (младенческий) — до 1 года;

3) ранний детский — от 1 года до 3 лет;

4) дошкольный — от 3 до 6 (7) лет.

Особенности развития движений у детей грудного, раннего и дошкольного возраста

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Двигательные возможности ребенка** |
| Змес | Лежа на животе, приподнимается и опирается на предплечья и локти. Переворачивается со спины на бок; меняет положение своего тела, но движения импульсивные, беспорядочные, неосознанные |
| 6 мес | Самостоятельно садится. Свободно переворачивается с живота на спину. Пытается ползать на четвереньках. Играет с игрушками, перекладывает их из одной руки в другую, размахивает ими |
| 1 год | Самостоятельно ходит. Приседает и выпрямляется без опоры;  наклонившись, может поднять предмет |
| 2 года | Ползает, подлезает и перелезает через различные предметы, играет с мячом (бросает, катает) |
| 3-4 года | Бегает, прыгает на двух и даже на одной ноге, лазает по гимнастической стенке, ловит и бросает мяч, ездит на трехколесном велосипеде, передвигается на лыжах. Способен последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд |
| 5 лет | Овладевает целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, передвигается на лыжах по слабопересеченной местности (может преодолевать на лыжах до 1000 м) |
| 6 лет | Успешно осваивает прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазание по шесту, канату, гимнастической стенке, метание на дальность и в цель и др. Катается на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах, плавает. В движениях появляются выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений |

С возрастом количество движений у детей увеличивается. Дети должны двигаться не менее 50—60% всего периода бодрствования. Бег, прыжки, метания — те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от ловкости, быстроты, силы и выносливости, т.е. от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка. Правильно оценивать ее необходимо для того, чтобы, умело направляя воспитательный процесс, своевременно вырабатывать у ребенка необходимые навыки.

К числу основных средств физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста относятся физические упражнения. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата. В качестве факторов, оптимизирующих воздействия физических упражнений на организм ребенка, широко используются оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы.

Применительно к задачам физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста наиболее широкое применение получили следующие три группы физических упражнений:

1) основная гимнастика;

2) подвижные игры (бессюжетные и сюжетные);

3) упрощенные формы спортивных упражнений.

***Основная гимнастика включает в себя:***

1) общеразвивающие упражнения для отдельных частей тела с предметами (мячами, кубиками, флажками, гимнастическими палками и др.) и без предметов;

2) различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазание, ползание, равновесие, висы и др.;

3) строевые упражнения (построения и перестроения, повороты, размыкания и смыкания);

4) танцевальные упражнения. Характерной особенностью этих упражнений является их избирательная направленность, т.е. можно подобрать упражнения на определенную мышечную группу, на любое физическое качество, на осанку и др. Упражнения основной гимнастики в наибольшей степени способствуют формированию умений владеть своим телом, согласованно выполнять различные сложные движения.

***Подвижные игры*** занимают среди других средств центральное место. Их педагогическое значение проявляется в том, что в процессе игры происходит не избирательное, как в основной гимнастике, а комплексное развитие физических качеств. Следовательно, осуществляется и комплексное совершенствование всего двигательного аппарата, всех систем организма.

Начиная с пятилетнего возраста в состав средств физического питания дошкольников следует включать упрощенные формы спортивных упражнений. К ним относятся упрощенные способы хождения на лыжах, катание на коньках, плавание, различные игры с мячом (например, перебрасывание мяча через сетку, попадание мячом в корзину) и др.

***Упрощенные спортивные упражнения*** направлены на решение оздоровительных и образовательных задач, а также на формирование первичного интереса к спортивной деятельности.

Также систематическое использование солнечных, воздушных и водных процедур в соответствии с возможностями детского возраста совершенствует механизмы терморегуляции, нормализует психические процессы и тем самым повышает работоспособность и физическое состояние детей. Сочетание их с физическими упражнениями позволяет достигнуть большего эффекта в процессе совершенствования физической природы человека.

Гигиеническиефакторы: соблюдение режимов питания, двигательной активности и отдыха, гигиена тела, массаж и т.п. Гигиенические факторы в значительной степени дополняют оздоровительное воздействие физических упражнений и определяют возможности физического развития. Так, например, физкультурные занятия лучше содействуют физическому развитию при полноценном питании и сне. Чистота помещения, физкультурного оборудования служит профилактикой инфекционных заболеваний.

Для успешного решения задач физического воспитания детей раннего дошкольного возраста необходимо комплексное применение физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

Вопросы

1. Чем характеризуется ранний дошкольный возраст?

2. Какие задачи физического воспитания детей раннего дошкольного возраста

ставит программа дошкольного образования?

**Тема Организация здорового образа жизни детей в условиях учреждения дошкольного образования и семьи**

Семья для ребенка — это источник общественного опыта. Здесь он находит примеры для подражания и здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром»: детский сад, семья, общественность.

Ребёнок — зеркало семьи; Как в капле воды отражается — солнце,

так в детях отражается нравственная чистота матери и отца.

В.А. Сухомлинский

Особую значимость физического воспитания определяющей основы всестороннего развития, является формирование закаленного, здорового, крепкого, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного, волевого ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения, способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности. Приоритетным направлением деятельности всего общества можно назвать сохранение здоровья детей дошкольного возраста, лишь здоровые дети в будущем способны заниматься производительнополезным трудом.

Важным компонентом в физическом воспитании детей дошкольного возраста является — здоровьесберегающий, он включает систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма. Он закладывает систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Большая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, которая в будущем способствует предупреждению образования вредных привычек у детей.

Фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в раннем детстве. И в связи с этим основные усилия должны быть направлены на:

— совершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания среди дошкольников;

— повышение ответственности родителей за здоровье детей;

— создание в дошкольных учреждениях комплексных центров, включающих спортивный зал, бассейн, плоскостные сооружения;

— создание индустрии практичных и гигиеничных товаров и тренажеров для занятий физической культурой дошкольников;

— массовое издание литературы.

Для эффективной работы в детском дошкольном учреждении по физическому воспитанию необходимы специально оборудованные физкультурные залы и площадки. Это очень важно для благоприятной жизнедеятельности детей. При особенностях быстро растущего организма малыша, наблюдается значительный прирост скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости, формируются многие двигательные умения и навыки (физкультурные залы и места для самостоятельных занятий физическими упражнениями), что выступает сдерживающим фактором, не позволяющим в полной мере обеспечить развитие психофизического и морфофункционального потенциала. Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения. Работа по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны осуществлять семья и дошкольное учреждение, как две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребёнка. Поэтому, организуя сотрудничество с семьёй по воспитанию здорового ребёнка, особое внимание необходимо уделять постоянному совершенствованию форм и методов работы с родителями.

Целью «воспитания» родителей воспитанников, является не передача им научных психолого-педагогических знаний, а формирование у них «педагогической компетенции» и «педагогической рефлексии» или коррекция их педагогической позиции, позволяющих понимать своего ребенка, строить правильно общение с ним и совместную деятельность. Традиционными в дошкольном учреждении являются такие формы организации работы с родителями по формированию навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, как физкультурные досуги и спортивные праздники с участием родителей и сотрудников дошкольного учреждения, консультации, беседы. Но проблема в том, что родители чаще всего выступают в роли зрителей и реже в качестве участников спортивных мероприятий. Сегодня, когда родители зачастую испытывают трудности в общении с собственным ребенком, нельзя ограничиваться только пропагандой педагогических знаний, в которой родители лишь пассивные участники. Эффективность работы дают такие формы работы, на которых знания преподносятся в процессе сотрудничества педагога и родителей, активного взаимодействия взрослого и ребенка. Одной из таких форм являются совместные занятия физическими упражнениями родителей и детей. На них родители приобретают не только теоретические знания, но и овладевают практическими умениями в области физического воспитания детей. А в случае участия педагога, руководителя физического воспитания и родителей происходит сплочение семейных отношений между детьми и родителями.

Важное значение в работе по формированию навыков ЗОЖ необходимо предавать повышению уровня валеологической культуры семей посредством проведения просветительской работы с родителями: проведение консультаций по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, аутотренинги, дыхательные системы), а также информационные бюллетени, рекламные буклеты, выпуск журналов, тематические выставки, библиотека здоровья, оформление информационных уголков здоровья. Например: «Вот я — болеть не буду», «Как я расту», встречи «за круглым столом», родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников, спортивные семейные эстафеты. Родители должны быть постоянными участниками всех конкурсов, проводимых в дошкольном учреждении.

Необходимо проводить практические семинары и дни открытых дверей, другие мероприятия. Когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков, тогда будут правильно сформированы навыки здорового образа жизни у дошкольников.

Взаимодействие родителей, хорошо знающих особенности своих детей, педагогов и медиков, строящих работу на основе профессиональных знаний педагогики, психологии и медицины позволит эффективно решать проблемы оздоровления дошкольников.

Укреплению здоровья детей способствуют выполнение режима дня, проведение закаливающих процедур воздухом и водой. Закаливание воздухом включает воздушные процедуры после сна, световоздушные ванны во время прогулок в теплое время года. Закаливание водой предусматривает обширное умывание, контрастное закаливание кистей рук теплой и холодной водой, в теплый период контрастное обливание ног. Формирование данных навыков у дошкольников зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Поэтому в центре работы должны быть семья и детский сад — основные социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни должны осуществляться по следующим направлениям в детском саду и семье:

— привитие стойких культурно-гигиенических навыков;

— развитие представлений о строении человеческого тела, назначении органов;

— обучение уходу за своим телом, навыкам оказания

элементарной помощи;

— формирование представлений о том, что полезно

и что вредно для организма;

— формирование элементарных представлений

об окружающей среде;

— формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям;

— развитие потребности семьи (родителей) ребенка в здоровом образе жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении здоровья.

Сотрудничество дошкольного учреждения и семьи преследует следующие цели:

1. Изучение запроса родителей.

2. Формирование у родителей теоретических знаний, закрепление привычки и выработка потребности следовать здоровому образу жизни.

3. Помощь в приобретении практических навыков элементарных приемов диагностики, методов сохранения и укрепления здоровья детей и взрослых.

4. Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований дошкольного учреждения и семьи в вопросах здоровья детей.

5. Повышение педагогической культуры, педагогической компетентности родителей в воспитании здорового ребенка.

При работе с родителями ставятся следующие задачи:

1. Ориентировать семью на воспитание здорового ребенка.

2. Помочь в освоении родителями основ личностно-ориентированной педагогики и психологии общения с детьми, обеспечивающее эмоциональное и психическое благополучие детей.

3. Обеспечить тесное сотрудничество и единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах здоровья детей.

4. Укрепить веру родителей в себя как компетентных воспитателей.

5. Формировать у родителей теоретические знания, закрепить навыки и выработать потребности в здоровом образе жизни.

6. Повысить интерес родителей к деятельности дошкольного учреждения и жизни ребенка в нем.

Чтобы решить проблему оздоровления детей — необходимо создать доверительно-деловые контакты с родителями, атмосферу сотрудничества, которые предполагают несколько этапов:

— Знакомство с родителями (установление доверительных отношений с родителями),

— Ознакомление с условиями, проблемами семьи в воспитании здорового ребёнка (продолжать формировать установку на сотрудничество),

— Организация совместных усилий родителей и детского сада, направленное на физическое развитие детей (осуществляется практическая подготовка в вопросах воспитания здоровых детей).

Все проводимые работы по значимости участия в них родителей можно разделить на три варианта:

1. Ведущая, определяющая роль принадлежит инструктору по физическому воспитанию (готовятся сценарий, план мероприятия, оформление, атрибуты, исполняют роли). Родители и дети участвуют в спортивном празднике или развлечениях.

2. Вариант, когда инструктор, воспитатели, родители совместно подготавливают сценарий, план мероприятий (родители играют роли сказочных персонажей, являются членами жюри, помогают в оформлении зала, готовят атрибуты, костюмы).

3. Вариант, когда родители и дети являются инициаторами, авторами предлагаемых спортивных мероприятий.

Вопросы:

1. От чего зависит здоровье детей?

2. По каким направлениям в детском саду и семье должно осуществляться воспитание потребности в здоровом образе жизни?

3. Какие задачи ставятся при работе с родителями?

**Тема Организация здорового образа жизни детей в условиях учреждения дошкольного образования**

Основные понятия: особенности развития, индивидуальный подход, индивидуализация физической нагрузки, здоровье, ослабленные болезнью дети, возбудимость пульса, физическая подготовленность, двигательная активность, щадящий режим.

Эффективное осуществление физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования строится на учете индивидуальных особенностей развития каждого ребенка. В процессе занятий физическими упражнениями педагог должен учитывать состояние здоровья, особенности физической подготовленности и двигательной активности детей. Здоровье ребенка является интегральным показателем. Оно закладывается в раннем детстве и определяется сочетанием генетических, в том числе анатомо-физиологических, факторов и влиянием на него условий окружающей среды.

Комплексная оценка состояния здоровья достигается использованием пяти признаков: уровень гармоничности физического развития; резервные возможности основных физиологических систем; уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности организма; наличие или отсутствие хронических заболеваний; уровень волевых и ценностно-мотивационных установок. В соответствии с этими показателями дети подразделяются на пять групп здоровья: первая группа – здоровые дети с нормальным физическим и психическим развитием и нормальным уровнем функций; вторая группа – здоровые дети, у которых отсутствуют хронические заболевания, но имеются функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также сниженная сопротивляемость к заболеваниям; третья группа – больные хроническими заболеваниями в составе компенсации с сохраненными функциональными возможностями организма; четвертая группа – больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации со сниженными функциональными возможностями организма; пятая группа – больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации со значительно сниженными функциональными возможностями организма (проходят лечение и оздоровление в специальных медицинских учреждениях). В дошкольном учреждении дети, имеющие вторую, третью и четвертую группы здоровья нуждаются в индивидуальном подходе на физкультурном занятии, более пристальном наблюдении медицинских работников при организации закаливающих мероприятий. Освобождение детей от физкультурных занятий неоправданно. Это приводит к утрате условно-рефлекторных связей моторно-висцеральных рефлексов, к задержке развития основных двигательных способностей, к ослаблению самогенетических механизмов и тем самым к удлинению сроков реабилитации, к более позднему биологическому выздоровлению. Полное прекращение занятий физическими упражнениями может носить только временный характер.

Состояние здоровья после перенесенных заболеваний определяется врачом, им же дается назначение относительно физических нагрузок детям. На занятии для ослабленных болезнью детей не рекомендуется резкое увеличение или уменьшение физической нагрузки, бег должен постепенно переходить в ходьбу, во время бега следует избегать внезапных остановок (при внезапной остановке падает артериальное кровяное давление в сосудах мозга, что может привести к обморочному состоянию).

Во время выполнения общеразвивающих упражнений при изменении положения тела, особенно при переходе из положения «стоя» в положение «лежа» и, наоборот, у ослабленных болезнью детей наблюдается большой подъем пульса, нарушается кровоснабжение мозга и может возникнуть головокружение. Поэтому в подборе исходных положений следует соблюдать принцип постепенности: сначала предлагать детям упражнения лежа, затем – сидя и в конце – стоя. Осторожно нужно включать в комплекс выполнение наклонов и поворотов. При этом необходимо следить за общим состоянием ребенка (признаками физического утомления: учащенное дыхание, покраснение кожи лица и шеи, слабость, потливость).

Для ослабленных болезнью детей сокращается число повторений интенсивных движений, особенно таких, как прыжки (на месте и с продвижением вперед, в длину и в высоту с разбега, со скакалкой), элементы акробатических упражнений («березка», «кораблик», «велосипед», «ласточка» и др.), ограничивается участие детей в подвижных и спортивных играх (баскетбол, футбол, хоккей и др.), играх-эстафетах. При выполнении этих упражнений у детей отмечается значительное увеличение частоты пульса и удлинение его реституции. Возбудимость пульса у ослабленного ребенка может составлять на занятии от 5 до 20% по отношении к исходной величине. При уменьшенной физической нагрузке в связи с нарушением функции терморегуляции и понижением иммунитета такие дети занимаются в обычной одежде и обуви. Вопрос о переходе на спортивную форму одежды решает врач для каждого ребенка индивидуально.

Дошкольники с неблагоприятным прогнозом заболеваемости нуждаются в индивидуализации закаливающих мероприятий. Подчиняясь правилу систематического повторения воздействия закаливания, его нельзя отменять и в случае легкого заболевания ребенка, когда оно не сопровождается значительным ухудшением общего состояния здоровья. Во время таких недомоганий применяются методы более слабого воздействия.

Оптимальный микроклимат помещений способствует поддержанию постоянной температуры тела, которая необходима для нормального функционирования всех систем организма. В групповой и приемной комнатах для детей 3 – 6 лет температурный режим составляет + 20 градусов, туалетной + 21, спальной и гимнастическом зале + 18. Дети должны привыкнуть спать с открытой форточкой. Однако в период выздоровления после перенесенной болезни зоны теплового комфорта для ослабленных детей могут быть «сдвинуты» в сторону более высоких температур: от 3 до 5 лет – до + 22 - +24 градуса, от 5 до 7 лет – до +21 - +23 градуса. При отклонении от нужной температуры воздуха в помещении необходимо изменить слойность одежды ребенка, уменьшив или увеличив ее. К числу щадящих методов закаливания относится кратковременное облегчение одежды – закатывание рукавов выше локтей или смена колготок на гольфы, гольфов на носки при температуре воздуха в помещении +20… +21градус.

Индивидуализация закаливающих мероприятий заключается и в удлинении времени пребывания детей на свежем воздухе в теплое время года и укорочении этого времени в холодную погоду. Дети, принимавшие лечебные процедуры, выходят на прогулку не ранее чем через 30-40 мин после их приема (в отдельных случаях по показаниям врача ослабленные дети освобождаются от прогулки). На прогулке деятельность ослабленных детей строится в соответствии с состоянием их здоровья, индивидуально для каждого ребенка. Поэтому следует постоянно наблюдать за детьми, предупреждая утомление и потливость. При появлении этих признаков следует отвести ребенка в помещение.

Не рекомендуются ослабленным детям во время прогулки длительные пробежки, игры большой подвижности, вызывающие физическое перенапряжение и усталость. Однако не следует увлекаться и очень спокойными играми, особенно связанными с долгим сидением, так как это вызывает переохлаждение организма, особенно ослабленного.

Дети не освобождаются от прогулки даже при насморке, но предварительно ребенку прочищают нос тампоном, смоченном в теплом подсолнечном масле. Важно, чтобы носовое дыхание было свободным, так как при глубоком дыхании через рот холодный воздух не успевает согреваться в верхних дыхательных путях и проникает в легкие. В дождливые дни закаливание воздухом не отменяется, а проводится под навесом.

Наряду с воздухом широко используется оздоравливающее действие воды. Рекомендуется обтирание кожи ребенка влажной варежкой, однако его следует проводить индивидуально: дети группы риска и все выздоравливающие после ОРВИ могут обтирать лишь лицо и кисти рук. Вместе с тем удлиняется время адаптации ослабленных детей к водным процедурам. Для некоторых детей закаливание ограничивается полосканием полости рта и горла кипяченой водой комнатной температуры.

Весной и осенью кипяченая вода заменяется настоем лечебных трав: ромашки, шалфея, зверобоя. Температура воды для питья выздоравливающим детям назначается на 5 градусов выше, чем до болезни. Закаливающие процедуры сочетаются с теми методами массажа и гимнастики, которые стимулируют функцию дыхания ребенка. Об эффективности оздоровления судят по снижению частоты острых заболеваний до 3 раз и менее в год, уменьшению продолжительности болезни, улучшению общего состояния и самочувствия ребенка.

Особенности физической подготовленности детей также выступают основой реализации индивидуального подхода в процессе занятий физическими упражнениями. Особенно ярко выделяются дошкольники с высокими и низкими показателями физической подготовленности. Дети с высокими показателями физической подготовленности, отличаются быстротой и уверенностью действий, в случае неудачи не отступают от цели, а прилагают максимум усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий. При выполнении упражнений они проявляют активность и самостоятельность, умение слушать педагога, выполнять его указания и поручения.

Дети с низкими показателями физической подготовленности не прилагают усилий, чтобы качественно выполнить физическое упражнение. В ситуациях, требующих решительности, энергичности действий, проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха. Им свойственно состояние угнетенности в связи с неудачами, неумение подавлять в себе отдельные желания. Только в достаточно простой обстановке дети обнаруживают определенную активность, которая по мере возникновения новых трудностей уступает место более привычным формам поведения (пассивность, безразличие). Выделенные группы могут быть равночисленными и стабильными по своему составу на протяжении учебного года. Однако чтобы правильно осуществить нормирование нагрузок (оздоровить, а не навредить) необходимо проводить промежуточные этапы тестирования и, исходя из этого, осуществлять «переводы» детей из одной подгруппы в другую, где нагрузки более адекватны.

Индивидуальный подход с учетом физической подготовленности детей, предполагает индивидуальный подбор методов обучения и широкое использование дифференцированных двигательных заданий. Так, задачи индивидуальной работы с детьми, имеющими высокие показатели физической подготовленности, могут быть направлены на совершенствование и дальнейшее развитие их двигательных способностей. Этому способствует: выполнение знакомых упражнений в новых сочетаниях (бросок мяча в корзину + бег по узкому мостику); из необычной исходной позиции (бег из исходного положения лежа, сидя и т.п.); в новых условиях (стать у гимнастической скамейки: бросить мяч двумя руками, подлезть под скамейку, догнать мяч и др.).

На физкультурном занятии детям упражнение можно демонстрировать в нормальном темпе, объяснение давать в сжатой форме, делая ссылки на уже известные элементы, использовать частичный показ упражнения, выполнение упражнения по схеме, рисунку. Такие задачи вплетаются в спектр привычных видов деятельности ребенка и дают возможность каждому проявить свою индивидуальность.

Для детей с низкими показателями физической подготовленности эффективен замедленный показ упражнений, с указанием, на какой элемент техники необходимо обратить особое внимание, наиболее сложные упражнения им следует демонстрировать в различных плоскостях, многократно повторяя показ в процессе занятия.

Важно подчеркнуть особенности наиболее сложных элементов движения, сделать указание о необходимости сохранения нужного положения тела при его выполнении.

Эффективны задания специального обучения использованию знаний в действиях, где каждый ребенок в речи выражает все то, что выполняет практически. Это побуждает к предварительному обдумыванию действий, контролю над ним. В результате такого обучения меняется характер проявляемой активности дошкольников. У бывших пессимистов исчезает скованность, проявляется вера в свои силы, способности.

В преодолении негативного эмоционального состояния детей выделяются следующие этапы работы.

На первом этапе осуществляется поддержка положительного эмоционального тонуса и стимуляция двигательной активности детей. Это достигается приемами включения их в игры с эмоционально ярким содержанием, поощрения малейших достижений при выполнении двигательных действий.

На втором этапе обеспечиваются условия для «закаливания» в проявлении активности, решительности, смелости. Этому способствует накопление положительного опыта общения со сверстниками в играх, в которых дети с низкими показателями физической подготовленности выступают исполнителями.

На третьем этапе идет дальнейшее накопление положительных эмоциональных переживаний через положительную оценку педагогом достоинств ребенка (ловкий, быстрый, смелый, решительный). Помимо организованных занятий по физической культуре в режиме дня в детском саду значительное место занимает самостоятельная двигательная деятельность детей. Она возникает по инициативе ребенка и протекает под наблюдением взрослого. Ребенок решает поставленные перед собой задачи, проявляя индивидуальную двигательную активность.

Ученые выделяют три уровня двигательной активности: высокий (для детей характерны высокая подвижность, хороший уровень развития основных видов движений, богатый двигательный опыт), средний (дети имеют хороший уровень физической подготовленности, им свойственно уравновешенное поведение, умение сосредотачиваться и быть внимательными при выполнении двигательных заданий, но иногда отмечается слабая техника движений), низкий (малоподвижные дети, у которых наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость).

Задачи руководства самостоятельной двигательной деятельностью детей заключаются в повышении двигательной активности активности у одних и корректировки ее содержания (чередование интенсивных с менее интенсивными движениями, сознательное управление своими действиями) – у других. Руководство двигательной активностью гиперподвижных детей должно идти не в ограничении их подвижности, а в сосредоточении внимания на движениях. Важно научить ребенка управлять своими движениями, предлагать ему двигательные задания, требующие, сдержанности, точности двигательных действий. Полезны все виды метания, ловли, передачи мяча, общеразвивающие упражнения, выполняемые на ограниченной площади опоры, акробатические упражнения.

В занятиях физическими упражнениями важно чередование интенсивных движений с менее интенсивными. У малоподвижных детей следует воспитать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание необходимо уделить развитию основных движений, особенно интенсивных (бег, прыжки), привлекать к участию в подвижных играх, спортивных упражнениях. Следует позаботиться о том, чтобы двигательная деятельность была интересна детям, оснащена двигательными игрушками, спортивным инвентарем. Когда такие ситуации создаются, дети с удовольствием двигаются. Двигательная активность оптимально подвижных детей не требует особых приемов руководства взрослых, т.к. в ней явно просматривается саморегуляция.

Вопросы

1.Перечислите признаки комплексной оценки состояния здоровья детей. 2. Дайте определение понятий «двигательная активность», «гиперподвижный ребенок». 3. Какие этапы работы выделяют в преодолении негативного эмоционального состояния детей

**Раздел 2. Содержание и методика физического воспитания детей**

**Тема Организация физического воспитания и развития детей в учреждениях дошкольного образования**

Основные понятия: физкультурно-оздоровительные мероприятия, утренняя гимнастика, физические упражнения, подвижные игры, умственное напряжение, физкультминутка, гимнастика после сна, комфортный микроклимат, босохождение.

**К основным физкультурно-оздоровительным мероприятиям** учреждения дошкольного образования относятся:

* утренняя гимнастика,
* физкультминутка,
* подвижные игры и физические упражнения на прогулке,
* гимнастика после дневного сна.

**Утренняя гимнастика** обеспечивает организованное начало дня, дает возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности. Она направлена главным образом на поднятие эмоционального тонуса, активизацию деятельности организма ребенка Средством утренней гимнастики выступают простые физические упражнения (строевые, общеразвивающие, основные виды движений) в сочетании с закаливанием. Все виды используемых в утренней гимнастике физических упражнений должны быть хорошо знакомы детям. Важным компонентом утренней гимнастики является музыкальное сопровождение. Оно повышает эффективность физических упражнений, создает ощущение психологической комфортности. Утренняя гимнастика проводится ежедневно (до завтрака) в течение 7-8 минут с детьми 4-5 лет, 10 минут – с детьми 6 лет. В холодное время года она организуется в помещении, в теплое – на воздухе. Начинается утренняя гимнастика с кратковременной ходьбы, которая чередуется с бегом, подскоками, упражнениями на перестроение и ориентировку в пространстве.

**Затем следуют упражнения общеразвивающего характера**: для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища (спины и живота), мышц ног, которые выполняются из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Далее проводится подпрыгивание на месте или игра большой подвижности, хорошо знакомая детям. Заканчивается утренняя гимнастика спокойной ходьбой, выполнением дыхательных упражнений с целью снижения общего возбуждения организма.

Для детей младшего дошкольного возраста в комплекс утренней гимнастики включаются 4, среднего – 4-5, старшего – 5-6 упражнений. Они выполняются в разном темпе, что позволяет увеличить нагрузку на организм ребенка.

Упражнения проводятся в разных построениях (круг, колонны, шеренги, в свободном построении, в шахматном порядке). В младшем и среднем дошкольном возрасте упражнения могут носить образноимитационный характер, возможно также создание целого сюжета, состоящего из имитационных упражнений.

В старшей группе воспитатель поясняет детям назначение утренней гимнастики, раскрывает влияние физических упражнений на организм человека. В этом возрасте утренняя гимнастика имеет вариативное содержание. Она может проводиться с использованием полосы препятствий, простейших тренажеров, оздоровительных пробежек. Это помогает существенно активизировать и разнообразить физкультурно-оздоровительную работу с детьми. Комплекс утренней гимнастики необходимо менять раз в две недели.

В старшей группе в комплекс утренней гимнастики могут быть включены элементы ритмической гимнастики – комплексов танцевального характера, стимулирующих работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирующих осанку, помогающих справиться со стрессами. Для того чтобы эти задачи решались, упражнения танцевального характера должны быть достаточно интенсивными. Максимальная величина пульса по отношению к исходной величине, должна составлять 180 ударов в минуту минус возраст ребенка, т.е. 5-6 лет, и равняться 175-174 удара в минуту. Эта величина пульса допустима при выполнении бега, прыжков, быстрого танца.

**Весь комплекс ритмической гимнастики состоит из трех частей:**

**подготовительной,** включающей разогревающие упражнения;

**основной**, кудавходят интенсивные упражнения для всех частей тела, и заключительной,направленной на восстановление дыхания (всего около 14 – 16 упражнений).

**Подготовительная часть** включает упражнения общего воздействия:разновидности ходьбы, танцевальных шагов, упражнений на выработкуосанки.

**Основная часть** направлена на развитие различных мышечных группи ведущих физических качеств. В нее включаются 3-4 упражнения висходном положении стоя, развивающие мышц шеи, рук и плечевого пояса,туловища, ног. Затем дети выполняют варианты бега и прыжков, которыечередуются в течение 1 минуты. После этого выполняется упражнение навосстановление дыхания. Далее следуют 4-5 упражнений в исходныхположениях сидя, лежа, которые позволяют тренировать мышцы рук, ног,туловища, брюшного пресса. В заключительную часть входят упражнения на расслабление, помогающие организму восстановиться после напряженнойработы. Комплекс ритмической гимнастики разучивается по частям, а затемчасти соединяются в единое целое. Для улучшения запоминания упражненийкаждое из них имеет свое название. С этой же целью комплекс упражненийможет быть выполнен в рисунках или схемах, которые в процессевыполнения демонстрируются детям. Постепенно вводится музыкальноесопровождение. Используется знакомая музыка с хорошо ощутимым ритмом.

За год дети разучивают не более 2-3 комплексов, которые периодическиповторяют с некоторыми дополнениями и изменениями.

**Физкультминутка** используется с целью приостановленияразвивающегося в процессе учебных занятий торможения в коре головногомозга, предотвращения развития острого хронического умственногоутомления. Она дает разрядку умственному и эмоциональному напряжению,улучшает восприятие учебного материала на занятиях малоподвижногохарактера.

Продолжительность непрерывного внимания ограничивается вдошкольном возрасте в среднем 8-12 минутами. Помимо этого, ребенок неможет долго сохранять заданную позу: малыши сохраняют ее в течение 1,5-2минут, старшие – 3-4 минуты.

**Основные признаки утомления**: нарушениенедавно сформированных умений, нарушение координации мелкихдвижений, примитивные манипуляции, повышенная раздражительность.

Эффективность проведения физкультминутки особенно велика донакопления умственного утомления. Используются физические упражнениясредней интенсивности, которые дают ярко выраженную степень повышенияработоспособности. Малые физические нагрузки существенно не влияют наповышение работоспособности, а большие имеют даже отрицательныйэффект.

В среднем и старшем дошкольном возрасте длится физкультминутка2-3 минуты. Ее содержание составляют упражнения для снятия напряжениямышц спины, шеи, кистей рук, ног. Выполняются они из положения стоя илисидя и повторяются до 4-6 раз. Всего для комплекса подбираются 3-4упражнения с учетом характера нагрузки в данном занятии: для осанки идыхания; для кистей или рук; для туловища и ног. По технике всеупражнения просты и удобны для выполнения в групповой комнате.

Физкультминутка может сопровождаться текстом (стихи известных поэтов,потешки). Он позволяет ребенку выполнить разнообразные движения. Припроизнесении текста нужно следить, чтобы выдох дети производили,проговаривая слова первой строки текста, а вдох – до начала следующей,тогда после физкультминутки дыхание у ребенка будет спокойным ировным. Хорошо если содержание стихотворного текста сочетается с темойзанятия. Роль физкультминутки может выполнять подвижная игра,пальчиковая или дыхательная гимнастика. Переключение детей на данныевиды деятельности значительно улучшает их самочувствие. В младшемдошкольном возрасте во все занятия, проводимые с детьми, включаютсяэлементы двигательной деятельности, поэтому специально организованнаяфизкультминутка не проводится.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке с разнообразным двигательным содержанием являются формой ежедневной работы дошкольного учреждения по физическому воспитанию детей. Они увеличивают двигательную активность дошкольников, вызывают положительные эмоции, способствуют радостному настроению. На утренней и вечерней прогулке длительность игр и упражнений составляет от 10 до 15 мин. Общее время двигательной активности детей на прогулке должно быть не менее 60 – 70% ее продолжительности. Организуя игры, воспитатель закрепляет и совершенствует у детей навыки в основных видах движений, развивает их двигательные способности, нравственно-волевые качества.

Игры, в основном, проводятся знакомые, но каждая из них имеет несколько вариантов. Большое внимание уделяется народным играм. Выполнение физических упражнений направлено на освоение и закрепление элементов техники, развитие двигательных способностей ребенка. Содержание физических упражнений составляют основные виды движений хорошо знакомые детям, элементы спортивных игр, спортивные упражнения (могут быть знакомые или новые). Вначале прогулки проводятся физические упражнения, а затем подвижная игра. Не рекомендуется выполнять на прогулке общеразвивающие упражнения, их достаточно много в недельном цикле и они не вызывают у детей такого интереса как игры.

Существует несколько вариантов организации подвижных игр и физических упражнений на прогулке: комплекс подвижных игр (2-3) и физических упражнений с определенной направленность на развитие двигательных способностей (быстроты, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости), умения ориентироваться в пространстве; сюжетный комплекс подвижных игр и физических упражнений; спортивные игры (баскетбол, футбол, настольный теннис, городки); игры с элементами спортивного ориентирования; комплекс подвижных игр (2-3) с разными движениями; подвижные игры, развивающие творческую активность и самостоятельность детей.

После дневного сна в дошкольном учреждении проводится гимнастика.

Гимнастика после сна иногда носит название «воздушная ванна в движении». Движения в сочетании, с контрастными воздушными ваннами помогают улучшить настроение, поднять мышечный тонус, а также способствуют профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится в игровой комнате, где заранее помещен необходимый физкультурный инвентарь и переносное физкультурное оборудование (гимнастическая скамейка, мягкие модули, кубы, лесенки и др.). Оставаясь в трусах и майке, с босыми ногами, дети на ковре выполняют физические упражнения. Занятия босиком оказывают общеукрепляющее действие на весь организм. Между подошвой и слизистой оболочкой дыхательных путей существует тесная рефлекторная связь. При местном охлаждении ног у незакаленного человека резко понижается температура слизистой носоглотки, вследствие чего появляется кашель и насморк. Обувь создает для ног постоянный комфортный микроклимат.

Хождение босиком способствует активности терморецепторов стопы и надежной адаптации организма к местному охлаждению. Кроме того, босохождение оказывает массирующее воздействие на стопы, на которых расположены активные биологические точки, рефлекторно связанные со всеми частями и органами тел, и тонизирует весь организм.

Содержание физических упражнений может быть следующее: разновидности ходьбы и бега, танцевальных движений, дыхательных упражнений (с музыкальным сопровождением); ходьба по комбинированной дорожке: ребристой доске, резиновому или войлочному коврику, канату, узкой рейке гимнастической скамейки и др.; подвижные игры (2-3) средней интенсивности; индивидуальные действия с мячами, скакалками, мягкими модулями; дидактические игры с элементами движений; проблемно-двигательные ситуации (содержание ситуаций определяет педагог).

В гимнастике дети участвуют небольшими подгруппами (по мере их постепенного пробуждения). Длится гимнастика 8-10 минут.

Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня опирается на суточный объем необходимых дошкольнику движений (в среднем 3-3,5 часа).

Вопросы

1. Перечислите основные формы физкультурно-оздоровительной

работы в детском саду.

2. Раскройте структуру утренней гимнастики, назовите вариативные

формы ее проведения.

3. Приведите примеры физических упражнений, которые могут иметь

место в гимнастике после сна.

4. Сформулируйте основную задачу проведения в детском саду

физкультурного праздника.

**Тема Методика обучения общеразвивающим упражнениям**

**Характеристика общеразвивающих упражнений**

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ)* – это доступные занимающимся, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, в спортивной разминке.

Общеразвивающие упражнения занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для оздоровления, укрепления организма. Систематически воздействуя на крупные группы мышц, общеразвивающие упражнения значительно активизируют обменные процессы, создают благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Общеразвивающие упражнения в детском саду используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в сочетании с закаливающими процедурами, на детских праздниках. Правильное выполнение упражнений влияет на физическое развитие детей.

Общеразвивающие упражнения — специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. Общеразвивающие упражнения развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку. Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. Например, для формирования правильной осанки подбираются упражнения, которые больше всего укрепляют крупные группы мышц плечевого пояса и спины, улучшают дыхание (укрепляются диафрагма, межреберные мышцы и т. д.). Большинство упражнений просты по своей структуре. Они состоят из элементов, которые могут быть выполнены отдельно. Здесь нет такой динамичности, слитности, как в основных движениях, где каждая фаза непосредственно связана с другой (например, разбег в прыжках переходит в толчок, толчок — в полет и т. д.).

В результате систематического повторения общеразвивающих упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых как в жизненной практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков.

Большую роль играют общеразвивающие упражнения в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Это важно для физического развития детей, так как именно в дошкольном возрасте происходит формирование изгибов позвоночника, окончательно завершающееся в 11 —13 лет. Значительную нагрузку получают и мышцы брюшного пресса (в особенности из исходного положения лежа). Их укрепление положительно сказывается на процессах дыхания и пищеварения.

Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму — основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Ритмичность, аналитический характер движений позволяют формировать навыки рационального дыхания, заключающиеся в умении регулировать силу и длительность вдоха и выдоха, сочетать ритм и частоту дыхания со структурой движения.

Активное дыхание, т. е. обмен газов в легких, имеет особое значение для организма ребенка. Интенсивность окислительных процессов в тканях ребенка выше, чем у взрослого человека, поэтому ему необходимо большое количество кислорода, поглощаемого в час на 1 кг веса. Ребенок с трудом переносит кислородное голодание (гипоксемию), так как значительное количество энергии расходуется на рост и развитие тканей. Таким образом, 3 потребность в кислороде велика, а дыхательный аппарат ребенка еще не сформирован. Параллельное расположение ребер, малая экскурсия грудной клетки, слабость дыхательных мышц ограничивают жизненную емкость легких. При обычном двигательном режиме она составляет в среднем 900—1600 мл. Дыхание у детей учащенное, поверхностное. Маленький ребенок даже при незначительном физическом напряжении задерживает дыхание, не умеет согласовывать дыхание с характером движения. Все это неблагоприятно влияет на глубину дыхания. Кроме того, специальные дыхательные упражнения тренируют диафрагму, межреберные мышцы. В результате у детей улучшается экскурсия грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, дыхание становится реже и глубже.

Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в общеразвивающих упражнениях способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца, улучшают ритмичность сокращений.

Упражнения оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное овладение движениями имеют значение и для умственного развития детей.

Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в коллективе, что способствует развитию у детей организованности, дисциплины.

Движения становятся более совершенными, когда они выполняются в сопровождении музыки. Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, влияет на выразительность детских движений. В соответствии с характером музыкального произведения (бодрый, энергичный, плавный, спокойный) движения детей приобретают различный характер. Они могут быть четкими, энергичными и легкими, мягкими, плавными, спокойными.

Музыка может содействовать большей амплитуде движений или, наоборот, вызывать их сдержанность, четкость в исполнении. Такое разнообразие исполнения движений в зависимости от характера музыкального произведения влияет на их совершенствование. Движения становятся непринужденными, координированными, ритмичными, правильно отражающими характер музыкального произведения.

Перед выполнением упражнений в сопровождении музыки дети должны прослушать музыкальное произведение в целом, воспринять художественный образ, проникнуться им, почувствовать характер произведения. Затем педагог обращает их внимание на художественные особенности произведения, средства музыкальной выразительности (темп, динамику, метроритм). Это помогает детям понять характер выполняемых ими движений.

Иногда музыкальное произведение имеет доступный для дошкольника ритмический рисунок, который он может отметить (в умеренной форме) в легких хлопках, притопах. Все это развивает у детей чувство ритма, координацию, быстроту ответной реакции.

Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку влияет на повышение функциональных процессов организма, содействуя его общему оздоровлению и формированию правильной осанки, воспитывает художественный вкус, любовь к движениям, вызывает у детей положительный эмоциональный тонус.

Исполнение музыкальных произведений на физкультурных занятиях требует высокого профессионализма.

*Задачи ОРУ:*

1. Образовательные - формирование умений выполнять двигательные

действия с различными заданными параметрами;

- овладение отдельными компонентами или

законченными простыми действиями;

- формирование жизненно важных умений и навыков;

- умение сочетать движения различными частями тела.

2. Воспитательные – обучение напряжению и расслаблению отдельных

групп мышц;

- развитие физических качеств (быстроты, силы,

гибкости, выносливости, ловкости);

- воспитание моральных и этических качеств.

3. Оздоровительные – функциональная подготовка организма к предстоящей

основной работе;

- укрепление здоровья и повышение жизнедеятельности

организма;

- совершенствование телосложения;

- формирование правильной осанки;

- обучение правильному дыханию.

В деятельности педагога физического воспитания знания, умения и навыки, связанные с использованием ОРУ, должны занимать существенное место. Грамотное применение ОРУ в занятиях с различными контингентами предполагает:

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать, терминологически назвать);

- знание характера каждого упражнения, его направленности;

- умение обучать и проводить занятия ОРУ разными способами (по показу, по рассказу, по разделениям);

- владение методами организации занятий ОРУ (раздельный способ, поточный способ, проходной способ, игровой способ);

- умение дозировать нагрузку в связи с состоянием занимающихся и решаемыми задачами.

**2. Классификация общеразвивающих упражнений**

Для удобства пользования, общеразвивающие упражнения имеют свою классификацию:

*1. По анатомическому признаку*

а) упражнения для рук и плечевого пояса;

б) упражнения для шеи;

в) упражнения для туловища;

г) упражнения для ног и тазового пояса;

д) упражнения для всего тела.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе упражнений для рук и плечевого пояса существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плечей; в группе упражнений для ног и тазового пояса – упражнения для стопы, голени, бедра; в группе упражнений для туловища – упражнения для мышц передней или задней поверхности туловища и т. д.

*2. По принципу преимущественного воздействия, то есть по воздействию*

а**)** упражнения на развитие силы;

б) упражнения на развитие гибкости;

в) упражнения на развитие выносливости;

г) упражнения на развитие ловкости;

д) упражнения на расслабление мышц.

*3. По принципу использования предметов и снарядов*

а) без предмета;

б) с предметом (гимнастическая палка, гимнастическая скакалка, обруч, мяч, флажки, погремушки…)

в) с сопротивлением (резиновые жгуты, эспандеры, амортизаторы…)

г) с отягощением (гантели, гири, набивные мячи…)

д) на снарядах массового типа (стенка, скамейка, лестница…)

*4. По признаку организации группы*

а) одиночные;

б) в парах;

в) в тройках;

г) в кругу;

д) на месте;

е) в движении.

*5. По признаку исходного положения*

а) из стоек;

б) из седов;

в) из приседов;

г) из положения лежа;

д) из положения упора.

**3. Использование предметов в общеразвивающих упражнениях**

Многие общеразвивающие упражнения проводятся с предметами. Они создают у детей интерес к занятиям, оказывают значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, двигательных качеств и способностей. Активные действия с предметами в процессе упражнений содействуют познанию цвета, веса, формы, качества материала и других свойств предметов. Действие с предметами дает возможность добиться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях.

Зрительные восприятия создают образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Предметы создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнить движение в определенном ритме и темпе. Некоторые предметы (например, скакалка, мяч) способствуют отчетливости этих восприятий.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении частей тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, коррекции выполняемого движения с заданным образцом. Использование палок, обручей и других пособий создает ощущение сопротивления. При этом физические усилия становятся отчетливее, лучше осознаются. Некоторые предметы помогают дифференцировать мышечные ощущения (резиновые, набивные мячи и др.). Поэтому развитие двигательных качеств и способностей в упражнениях с предметами происходит значительно эффективнее. Все упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук. Это активизирует деятельность анализаторных систем, влияет на развитие речи, на интеллектуальное развитие в целом. Совершенствование координации движений пальцев важно для учебной деятельности ребенка в детском саду и школе.

В упражнениях с предметами решаются и воспитательные задачи: дети приучаются аккуратно, бережно обращаться с ними, организованно и быстро брать и класть их на место, уступать товарищу предмет, который хотелось бы взять самому, оказывать помощь воспитателю в их подготовке.

Наряду с общим влиянием каждый из предметов в зависимости от физических свойств оказывает своеобразное воздействие — движения приобретают плавность или резкость, четкость, силу и т. п. Погремушка — первый предмет, который можно дать детям, выполняя упражнения. **Погремушка**вызывает радость, повышает мышечное напряжение, оказывает комплексное воздействие на анализаторы: зрительный, слуховой, тактильно-двигательный. Погремушка должна быть красочной, приятной на ощупь, легкой (лучше из пластмассы), удобной для захватывания всей кистью.

**Флажки**также хорошо знакомы малышам. Они бывают в руках ребенка на каждом празднике. Действия с флажками требуют большой координации кистей: их нужно держать так, чтобы они не были опасны. Уже в средней группе детей учат двум способам держания флажков:

1) палочка флажка составляет как бы продолжение руки;

2) палочка направлена вертикально к руке полотнищем вверх. Смена способов держания флажка хорошо развивает кисть руки. С флажками удобно выполнять вращательные движения, покачивания, взмахи. Физическую нагрузку флажки увеличивают незначительно, поэтому они применяются преимущественно в младших и средней группах.

**Кубики** (6X6 см) по влиянию на характер движения сходны с погремушками и флажками, но требуют более точных и тонких движений кистей рук. В упражнениях, где нужно положить кубики в определенном месте на пол, друг на друга, рядом и т. п., особенно активно развиваются пространственные ориентировки. Ребенку нужно в динамике и довольно быстром темпе сопоставить положение кубиков по отношению к указанным ориентирам или друг к другу (например, наклониться, поставить кубики между ног, ровно, рядом). Кубики мало влияют на напряжение крупных мышц туловища, ног, поэтому используются преимущественно в младших и средней группах.

**Ленты с палочками (без палочек), султанчики (пучок лент).** Динамичность мягкой переливающейся ткани вызывает у детей стремление выполнять упражнение красиво. Ленты и султанчики помогают более отчетливо выделить в движении плавность, мягкость или стремительность. В младшей и средней группах употребляются ленточки и султанчики, в старших — ленты на палочках и без них.

**Мячи резиновые** (разных диаметров — от 20—22 до 6—8 см); волейбольные, теннисные, набивные (весом до 1 кг). Мяч — постоянный спутник игр детей, он удовлетворяет активное стремление ребенка к движениям. Упражнения с большими и малыми мячами подготавливают к метанию. Они способствуют прежде всего развитию координации, ловкости, скорости движений, быстроте двигательной реакции, развитию глазомера, ориентировки в пространстве. Упражнения с большими и средними мячами проводятся в младших группах. Малыши знакомятся со свойствами мяча, осваивают основные приемы его ловли из разных положений. При этом хорошую нагрузку получают все мышцы туловища, ног, рук, кистей, так как ребенок активно выполняет разнообразные, быстро меняющиеся движения. Малыши могут выполнять и те упражнения с мячом, в которых используются и другие предметы (например, поднять руки с мячом вверх, присесть, коснуться мячом пола и т. п.). В комплексы нужно включать, помимо этих упражнений, и такие, в которых проявляются свойственные мячу качества (например, прокатить мяч вокруг одной, другой ноги). В средних и старших группах используют мячи всех размеров. Дети перекатывают их, перебрасывают и перекладывают из руки в руку, за спиной и т. п. Все упражнения с мячом хорошо развивают силу и ловкость пальцев, координацию, быстроту движения, однако нагрузка на мышцы плечевого пояса, туловища увеличивается незначительно.

*Упражнения с набивными мячами* более полезны для развития силы мышц, формирования стопы, развития дифференцировки мышечного напряжения.

**Гимнастические палки, шест**(длина 60—65, 80—90 см, 2,5—3 м). В упражнениях с ними увеличивается мышечное напряжение, происходит более точная фиксация различных положений рук, туловища, головы и ног. Кроме того, дети лучше контролируют свое выполнение движений. Постоянная нагрузка на кисти, разнообразные способы хвата (двумя или одной рукой, за концы и ближе к середине, снизу и сверху) развивают силу и координацию движений пальцев. Совместные действия с длинными палками, шестом способствуют точности движений.

Гимнастические палки дают детям уже среднего возраста. Из всех предметов гимнастические палки используются чаще, так как они особенно конкретизируют восприятие движений, значительно повышают физическую нагрузку, влияют на формирование осанки. Шесты рекомендуются детям старшего возраста.

**Обручи.** Упражнения с обручами дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц. Различные хваты обруча, движение его в руках развивают мышцы кистей и предплечий. Многие упражнения оказывают большее влияние на развитие координации, пространственных ориентировок, чем упражнения с палками. Упражнения с большими обручами развивают согласованность действий, координацию, Кроме того, в эти упражнения можно включать простейшие элементы художественной гимнастики.

**Скакалки, веревки.** Упражнения с этими предметами развивают ловкость, координацию, ритмичность движений (при подскоках). Особое влияние они оказывают на укрепление кистей и формирование стопы (в упражнениях босиком в исходном положении, наступая на скакалку, захватывая пальцами ног скакалку и т. п.). Если скакалка натягивается в прямых руках, перетягивается из одной руки в другую (при поворотах, боковых наклонах) или друг к другу (в парах), то такие упражнения хорошо развивают силу.

**Гимнастические скамейки** (ширина 20 см, длина 4—5 м, высота 20—25 см). В упражнениях на скамейке значительно возрастает нагрузка на определенные группы мышц, так как здесь появляются необычные исходные положения, в которых отдельные части тела закрепляются, фиксируются. При этом приходится преодолевать вес собственного тела, сопротивление опоры — мышцы и связки больше растягиваются, напрягаются. Упражнения на скамейках стоя активно влияют на развитие функции равновесия, особенно если добавляются мелкие предметы (мячи, флажки в руках и т. п.), если к тому же уменьшается площадь опоры (поднимание на носках, стояние на одной ноге). Усложняется и координация: нужно согласовывать движения разных частей тела, одновременно действовать с предметами. И все это происходит на уменьшенной и повышенной площади опоры. Упражнения на гимнастической скамейке целесообразно использовать в работе с детьми старшего возраста.

**Гимнастическая лестница** создает возможность для увеличения нагрузки на крупные группы мышц (держась за рейку, наклоны вперед, в сторону), постоянно работают кисти при захвате реек. При этом хорошо формируется осанка (укрепляются мышцы, улучшается гибкость позвоночника).

**4. Требования к отбору общеразвивающих упражнений**

При построении комплексов исходят из педагогических задач, учитывают особенности возраста, физическую подготовленность детей, формы работы. В выборе и определении последовательности упражнений руководствуются следующими методическими положениями:

1. Упражнения оказывают разностороннее воздействие. Поэтому в комплекс входят упражнения для разных частей тела, необходимые для развития разных физических качеств.

2. Особое внимание уделяют упражнениям на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы, дыхания.

3. Каждое предыдущее упражнение облегчает выполнение последующего. Поэтому упражнения для разных мышечных групп чередуются, иначе быстро наступает утомление местного характера. Например, после упражнений для туловища (повороты в стороны) следует упражнение для ног и брюшного пресса, затем опять для туловища, но другого характера (наклоны вперед) и т. д.

4. В работу последовательно включаются разные части тела с постепенным увеличением нагрузки. Из двух однотипных упражнений одно подбирается простое, другое сложное, в котором движения выполняются с большим напряжением.

5. Упражнения, сложные по координации, требующие внимания, предшествуют тем, которые просты по структуре и выполняются со значительным мышечным усилием (приседания, упражнения из исходного положения лежа и т. д.)

6. Упражнения соответствуют назначению комплекса (комплекс для утренней гимнастики направлен на укрепление, оздоровление организма, упражнения известные; комплекс физкультминутки — предупреждение умственного напряжения, повышение обменных процессов, упражнения известные, предельно простые).

Учитывая эти положения, упражнения в комплексах для детей дошкольного возраста целесообразно располагать в следующем порядке:

1. Специальные дыхательные упражнения (если они есть) проводятся первыми, так как требуют внимания. Кроме того, создаются благоприятные условия для дальнейшей физической работы (без музыкального сопровождения).

2. Упражнения для рук и плечевого пояса — для формирования правильной осанки. При отсутствии специальных дыхательных упражнений по возможности надо фиксировать вдох и выдох.

3. Повороты туловища, наклоны в стороны или наклоны вперед.

4. Упражнения для ног из исходного положения стоя (махи, приседания и т. д.; упражнения на координацию с некоторыми элементами спортивной гимнастики: выставление ног с оттягиванием носка; на развитие функции равновесия).

5. Наклоны туловища вперед (с прямой или согнутой спиной из исходного положения стоя, стоя на коленях и др.).

6. Упражнения для ног и брюшного пресса из исходного положения лежа на спине, сидя и т. п.

7. Упражнения для туловища из исходного положения лежа на животе.

Для утренней гимнастики заканчивать комплекс общеразвивающих упражнений следует прыжковыми упражнениями или бегом, чередуя его с ходьбой.

Для утренней гимнастики комплексы могут использоваться полностью, а на физкультурном занятии прыжковые упражнения и бег снимаются. Снимают нагрузки и регулируют дыхание упражнения для плечевого пояса и рук. Ими можно заканчивать занятия. Иногда повторяют первое упражнение. Нагрузка в каждом комплексе может меняться в зависимости от исходного положения, количества упражнений, повторений каждого упражнения, темпа, амплитуды, усложнения структуры упражнений, характера используемых предметов.

**5. Требования к проведению общеразвивающих упражнений**

1. Коротко и точно по терминологии называть упражнение.

2. Технично, в определенном темпе и при удобном для просмотра построении показывать упражнение.

3. Правильно, своевременно и достаточно громко подавать команды для выполнения упражнений.

4. Оказывать помощь занимающимся, использовать при проведении зеркальный показ, подсказ, показ в профиль, подсчет.

5. Добиваться точного и синхронного выполнения упражнений.

6. Замечать и своевременно исправлять ошибки.

**6. Правила записи общеразвивающих упражнений**

Краткая и точная запись ОРУ имеет важное значение для их понимания.

При записи отдельного движения учитывается следующая последовательность:

1. Порядковый номер упражнения – пишется обязательно римской цифрой.

2. Исходное положение – указывается исходное положение ног, рук.

3. Счет – указывается арабская цифра. Каждый счет указывается с новой строки, в столбик.

4. Название движения - наклон, поворот, мах, присед, выпад и др.

5. Направление движения - вправо, влево, назад и т. п.

6. После указания направления движения ставится запятая и указывается положение или движение рук.

7. Конечное положение.

Например:

I. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову

1 – наклон вправо, руки вверх

2 – И.п.

3 – наклон влево, руки вверх

4 – И.п.

**7. Методика проведения общеразвивающих упражнений**

В методику проведения упражнений входят: организация детей (построение их для выполнения упражнений), подготовка, раздача пособий и непосредственно методы и приемы обучения детей движениям.

Организация детей для проведения общеразвивающих упражнений имеет существенное воспитательное значение. Дети учатся быстро реагировать на указания, команды воспитателя, ориентироваться в пространстве; появляется психологическая настроенность на выполнение заданий.

Воспитателю необходимо удобно расположить каждого ребенка, чтобы он хорошо видел выполнение движений педагогом. На все это отводится примерно 15—30 с, иначе внимание детей рассеивается. Для выполнения общеразвивающих упражнений малышам легче всего встать в круг (достаточно во время ходьбы друг за другом повернуться к центру, взяться за руки и соединиться первому и последнему ребенку). Чтобы дети лучше понимали слова «большой круг», нужно заранее сделать круг на полу из длинной веревки. Малыши могут стоять в свободном построении.

Раздача и сбор пособий также должны проводиться очень быстро. В младших группах используются погремушки, флажки, ленточки, платочки, султанчики, колечки, кубики, мячи средних размеров, стулья.

Мелкие предметы не должны быть многоцветными (достаточно одного или двух цветов), иначе дети начинают отвлекаться, рассматривать, что есть у товарища. Пособия двух цветов удобны и как пространственные ориентиры: они помогают приучить детей к различению правой и левой стороны. Цвет предмета должен быть насыщенным, ярким (на физкультурных занятиях и утренней гимнастике красные флажки не используются). Малышей учат пользоваться пособиями: показывают, где лежат предметы, как их брать держать. Это проводится в начале года, когда пособие вносится впервые. Все указания дают детям по ходу действия с предметами. В дальнейшем достаточно краткого указания, напоминания.

*Методы и приемы обучения*. В работе с малышами особенно ярко выражено комплексное применение наглядных, словесных и практических методов и приемов обучения. Детям нужен постоянный образец для подражания. Словесные методы и приемы в работе с маленькими детьми направлены на то, чтобы усилить действие показа, добиться яркости, убедительности образа, создать у него радостное настроение.

Все упражнения усваиваются малышами только в процессе многократного повторения; каждое упражнение повторяется целиком, в неизмененном виде.

Вначале воспитатель называет упражнение, затем проверяет готовность детей, предлагает им принять нужное исходное положение, при этом часто прибегает к образным сравнениям: «Расставьте немного ноги, поставьте их так, чтобы получилась ровненькая дорожка». Затем упражнение показывается, одновременно поясняется воспитателем и тут же выполняется детьми. Предлагаемый образ должен быть хорошо знаком детям. Воспитателю нужно стремиться к максимальной выразительности. Это побуждает детей лучше передать характер движения.

Отличительной особенностью объяснения является то, что оно носит целостный характер: «Присесть, постучать флажками о пол, выпрямиться». При этом не дается пояснений, как держать руки, ноги, спину. Воспитателю надо помнить, что малыш порой не понимает общих указаний, поэтому следует чаще обращаться к каждому ребенку.

Правильно выполнить движения помогают зрительные ориентиры, которыми служат предметы, находящиеся в групповой комнате. Это дается в игровой, занимательной форме. «Повернитесь, посмотрите, где мишка сидит. Мишенька пришел к нам заниматься. А теперь повернитесь ко мне»,— говорит воспитатель. Количество ориентиров разного типа должно ограничено, так как дети быстро отвлекаются.

По ходу выполнения упражнений воспитатель часто дает указания. Они активизируют детей, важны для развития пространственных ориентировок, подготавливают к осознанному самостоятельному выполнению движений. Не все распоряжения понятны каждому ребенку, иногда надо помочь ему принять правильное положение, при котором малыш легко справиться с заданием.

Указания в процессе упражнений служат также развитию у детей чувства ритма и темпа, помогают одновременно начинать и заканчивать упражнения. Подсчет упражнений и музыкальное сопровождение в младших группах не даются.

При проведении каждого упражнения воспитатель пользуется оценкой. Большей частью она индивидуальна и носит положительный характер независимо от того, как ребенок выполнил движение. Подчеркиваются характерные моменты движения, часто в образной форме. Таким образом, оценка способствует закреплению правильных двигательных представлений: «Хорошо, легко подпрыгивает Лена, как мячик!» Иногда оценка дается ребенку еще до выполнения движения: ««Сейчас Сережа тоже поднимет руки вверх и посмотрит на них». Воспитатель напоминает ребенку, как нужно правильно выполнить упражнение. Общая и индивидуальная оценка дается сразу по ходу выполнения упражнений.

**8. Способы обучения общеразвивающих упражнений**

Как правило, ОРУ не являются для занимающихся сложной двигательной задачей и процесс обучения чаще всего сводится к запоминаниям последовательности упражнений в комплексе. При овладении ОРУ необходимо особое внимание обратить на устранение ошибок в исходных и конечных положениях.

Наиболее действенными способами обучения ОРУ являются следующие способы:

*1. Способ обучения - по показу*

Преподаватель демонстрирует упражнение «зеркальным способом», указывает исходное положение, технику самого движения и его конечное положение. Затем подает команду «И.п – принять!». Делается пауза для устранения возможных ошибок. Если необходимо прервать выполнение, подается команда «Отставить!». Проводящий выполняет упражнение, стоя перед группой, зеркально, что облегчает занимающимся копировать упражнения. ОРУ рекомендуется укладывать в счет. Заканчивают упражнение по команде «Стой!». Она подается вместо последнего счета.

*2. Способ обучения - по рассказу*

Этим способам пользуются при обучении более простым упражнениям или с целью активизировать внимание занимающихся. Преподаватель объясняет упражнение, указывая И.п., и рассказывает, какие движения следует выполнять на счет «раз», «два» и. т. д. Команды аналогичны тем, какие подаются при обучении способом по показу

*3. Способ обучения - по рассказу и показу*

Педагог показывает упражнение, объясняет, что и как нужно выполнять, обращает внимание на наиболее трудные места и важные детали техники упражнения.

*4. Способ обучения - по разделениям.*

Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок, то есть детально разобрать все И.п. После команды «И.п – принять!» - преподаватель подает команды, разделяя каждый счет паузами. Например: «Руки вверх, правую ногу назад на носок – Делай раз!», «Упор присев на левой, правую в сторону – Делай два!», «Сменить положение ног – Делай три!», «И.п – Делай четыре!».

**9. Способы проведения общеразвивающих упражнений**

*1. Раздельный способ проведения*

Внешними признаками являются пауза для объяснения между отдельными упражнениями комплекса, для проведения комплекса ОРУ предварительно ведется обучение упражнению одним из приемов описанных выше (по показу, рассказу…). То есть объяснение и показ каждого упражнения, назначение его, характер выполнения.

*2. Поточный способ проведения*

Предусматривает непрерывность выполнения комплекса упражнений, упражнения выполняются непрерывно одно за другим, сериями (2-4 серии по 4-6 упражнений в каждой серии). Упражнения должны быть знакомы занимающимся или предварительно разучены, переходы к следующему упражнению должны быть просты и удобны, требуют музыкального сопровождения.

*3. Проходной способ проведения*

Выполнение упражнений по ходу, или же в колонне по одному, или в колонне по четыре, или же шеренгами.

*4. Игровой способ проведения*

Эмоциональный фон, особенно при занятиях с детьми, имеет большое значение. Рекомендуется проводить ОРУ игровым способом. Многие подвижные игры насыщенны движениями, которые можно упорядочить и использовать как ОРУ (ходьба, бег, приседания, подскоки, наклоны и т. д.). Соревновательный способ проведения ОРУ также повышает эмоциональный тонус занимающихся.

Для повышения интереса, активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся, рекомендуется использовать следующее:

1) хлопки руками;

2) перемену мест во время выполнения упражнения на последние 2-а счета;

3) выполнение упражнений при различном размещении занимающихся.

**Комплекс ОРУ №1 с кубиками**

**I.**«Птицы летят на юг»

И.п. - О.с. кубики в  руках вниз

1- кубики в стороны

2 - кубики вверх

3 - кубики вперед

4 - И.п. (5-6 раз)

**II**. «Птенчики разминаются»

И.п. стойка ноги врозь,  кубики к плечам

1-4- круговые вращения  локтями  вперёд

1-4- круговые вращения  локтями назад (по 2 раза в каждую сторону)

**III**. «Коробочка»

И.п. сед на пятках, (кубики перед коленями на полу) руки за головой, локти в стороны

1- сгруппироваться, локти свести вместе и достать ими колени

2- И.п. (5-6раз)

**IV**. «Ножницы»

И.п. лежа на спине,  руки с кубиками в стороны, ноги вместе

1-согнуть ноги

2 - поднять прямые ноги вверх

3 - счет 1

4 - И.п. (5 раз)

**V**. «Ласточка»

И.п. лежа на животе, руки с кубиками вдоль туловища, ноги врозь

1- приподнять плечевой пояс и руки

2- И.п. (5-6 раз)

**VI**. «Кубики стучат под коленом»

И.п. О.с, руки с кубиками в стороны

1- поднять колено правой ноги, стукнуть кубиком об кубик под коленом, носочек тянем вниз

2- И.п. (по 3 раза каждой ногой)

**VII.** Подскоки на месте на двух ногах, стуча кубик об кубик.  
Ходьба на месте, восстановить дыхание.

**Комплекс ОРУ №2 с кубиками**

**I**. «Кубик о кубик»

И.п. - ноги врозь, кубики за спиной

1- кубики вытянуть вперёд

2-3 – стукнуть кубик о кубик

4 – И.п.

**II**. «Кубик по коленям»

И.п. ноги на ширине плеч, кубики у пояса

1- наклон вперёд, кубики к коленям

2 – И.п.

**III.** «Не задень кубики»

И.п. сед,  кубики на полу ближе к пяткам

1- согнуть ноги в коленях, подтянуть к себе

2- И.п.

**IV**. «Повороты»

И.п. сидя на пятках, кубики у плеч

1- поворот в правую сторону

2 – И.п.

3 – поворот в левую сторону

4 – И.п.

**V**. «Приседания»

И.п. узкая стойка ноги врозь, кубики у пояса

1- присесть, руки с кубиками вытянуть вперёд

2 – И.п.

**VI**. «Прыжки»

Выполнить прыжки в чередовании с ходьбой. Восстановить дыхание.

**Комплекс ОРУ №3 с кубиками**

**I.**«Кубики вместе»

И.п. ноги врозь, кубики в стороны

1 – кубики вверх, посмотреть

2 – И.п.

**II**. «Подъёмный кран»

И.п. ноги врозь, кубики вниз

1 – кубики в стороны

2 – наклон вправо (влево)

3 – счет 1

4 – И.п.

**III.** «Постучим»

И.п. ноги врозь, кубики у плеч

1 – наклониться вперёд

2-3 постучать по коленям

4 – И.п.

**IV**. «Достань носки»

И.п. сед, кубики в руках

1-3 – наклон вперёд, достать кубиками носки ног

4 – И.п.

**V**. «Приседания»

И.п. О.с., кубики в руках внизу

1- присесть, кубики положить на пол

2 – И.п.

3 – присесть, кубики взять в руки

4 – И.п.

**VI**. «Прыжки»

Кубики положить на пол на небольшом расстоянии друг от друга.

И.п. О.с. Прыжки вперед на двух ногах через кубики.  
Ходьба на месте, восстановить дыхание.

**Комплекс ОРУ №4 с малым мячом**

**I.** И.п. - ноги врозь, мяч в левой руке

1 - подняться на носки, руки через стороны вверх, передать мяч над головой в правую руку

2 – И. п. мяч в правой руке

3-4 - то же другой рукой (8 раз)

**II**. И. п. - ноги врозь, руки  в стороны, мяч в левой руке

1 - поворот налево, правой рукой взять мяч с левой руки

2 - И. п.,  мяч в правой руке

3 - поворот направо, левой рукой взять мяч с правой руки  
4 - И.п. (8 раз)

**III**. И. п. – О.с, мяч в правой руке

1 - присед, руки вперед

2 - И. п. (6 - 8 раз)

**IV**. И. п. – О. с., мяч в левой руке

1 – согнуть левую вперед, переложить мяч под коленом в правую руку

2 – И.п.

3 - согнуть правую вперед, переложить мяч под коленом в левую руку (6 раз)  
  
**V**. И. п. – широкая стойка ноги врозь, мяч в правой руке

1 – наклон вперед-книзу к правой ноге

2 – прокатить мяч к левой руке

3 - наклон вперед-книзу к левой ноге, мяч в левую руку   
4 - И.п., мяч в левой руке (6 раз)

**VI**. И.п. - мяч на полу перед ногами, О.с, руки на пояс  
Перепрыгнуть через мяч.

Ходьба на месте, восстановить дыхание.

**Комплекс ОРУ №5 с мячом**

**I.**«Мяч за голову»

И. п. ноги врозь, мяч внизу

1- мяч вверх

2- И. п.

3-4 – то же (8 раз)

**II**. «Качаем мяч»

И. п. ноги врозь, мяч над головой

1 –наклон вправо

2- И. п.

3-4- то же, в левую сторону (по 4 раза).

**III.** «Коснуться пола»

И. п. стоя на коленях, мяч у левого колена

1-2- левой рукой прокатить мяч к правой руке

3-4- то же, влево (по 5 раз)

**IV**. «Поднимаем мяч»

И. П. - сед, мяч зажат между ступнями ног

1-2-приподнять мяч прямыми ногами вперед-вверх

3-4- И. п.

**V**. «Катаемся как мячики»

И. П. – лёжа на спине, мяч в вытянутых руках за головой, ноги вместе

1-2- повернуться со спины на живот

3-4- повернуться с живота на спину

**VI**. И.п. - О.с, мяч в руках перед грудью

1 - прыжком ноги врозь, мяч вперед

2 - И.п.

3-4 - то же

Ходьба на месте, восстановить дыхание.

**Комплекс ОРУ №6 с мячом**

**I**. Упражнение для рук

1. И.п. – ноги врозь, руки с мячом вниз

1- руки с мячом вперед

2 - руки вверх над головой

3 - руки вперед

4 - И.п.

II. Повороты вправо-влево

И.п. – ноги врозь, руки с мячом вниз

1- поворот вправо, руки с мячом вперед – вправо

2 - И.п.

3- поворот влево, руки с мячом вперед –влево

4 - И.п.

**III**. Наклоны к ногам

И.п. - широкая стойка ноги врозь,  руки с мячом вниз

1- наклон прогнувшись, мячом коснуться правого колена

2- наклон вперед-книзу, мячом коснуться носочков ног

3- счет

4- И.п.

То же к правой ноге.

**IV**. Приседания

И.п. - О.с. руки с мячом внизу

1- присед, мяч вверх

2- И.п.

3-4 то же

**V.** Передача мяча

И.п. - О.с. руки с мячом перед грудью

1- согнуть правую вперед, мяч вверх

2 - И.п

3- согнуть левую вперед, мяч вверх

4 - И.п.

**VI**. Поднимание ног

И.п. - лежа на спине, ноги вместе вытянуты, мяч в руках вперед

1- поднять  прямые ноги к мячу

2- И.п. 3-4 то же

**VII**. Катание мяча

И.п. - сед ноги врозь, мяч у правой ноги

1-2- перекатываем мяч от правой ноги к левой 3-4- перекатываем мяч от левой ноги к правой

**VIII**. Прыжки на двух ногах вокруг мяча

И.п. - О.с. мяч лежит на полу

1-4 - прыжки вокруг мяча вправо

1-4 -ходьба вокруг мяча в право

То же прыжки и ходьба влево

**Комплекс ОРУ №7 с гимнастической палкой**

**I**. И. п. О.с. палка внизу

1 - палку вперед, правую ногу назад на носок

2 – И.п.

То же левой ногой (6 раз).

**II**. И. п. О.с.  палка вверху, руки прямые

1 - присесть, палку вперед;

2 - И.п. (6 - 7 раз).

**III**. И. п. стойка ноги врозь, палка за голову, на плечи

1- поворот  вправо

2 - И.п.

3 - поворот влево

4 - И.п. (5 - 6 раз).

**IV**. И. п. сед  ноги врозь, палка на коленях

1 - палку вверх

2 - наклон к правой ноге, коснуться носка

3 - выпрямиться, палку вверх;

4 - И.п.

То же к левой ноге (5 - 6 раз).

**V**. И. п. лежа на спине, палка в прямых руках за головой

1 - поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги

2 - И.п.

То же левой ногой (5 - 6 раз).

**VI.**И. п. лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой

1-2 - поднять плечи, прогнуться

3-4 - И.п.

(5 - 6 раз).

**VII**. И. п. О.с.  палка внизу

1 - прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 - И.п. (8 -10 раз)

Ходьба на месте, восстановить дыхание.

**Комплекс ОРУ №8 с гимнастической палкой**

**I.**«Передай палку»

И. п. ноги врозь, руки в стороны, палка в правой руке, хват  за середину

1- руки вперед, переложить палку в левую руку

2- И.п., палка в левой руке 3-4  - то же  (6-8 раз)

**II**. Наклоны в стороны

И. п. ноги врозь, палка на лопатках

1- наклон вправо (влево)

2- И.п.

(6-8 раз)

**III.** Наклоны вниз

И. п. ноги врозь, палку на  грудь

1- наклон вперёд прогнувшись,  палку вперед

2- И.п.

(6 раз)

**IV**. Приседания

И. п. О.с., палка стоит вертикально на полу, хват руками за верхний конец

1-присед, развести колени, руками скользить вниз по палке

2- И.п.

(7 раз)

**V.**«Выпрями ноги»

И. п. сед, согнув ноги перед палкой, лежащей на полу

1- перенести ноги через палку, выпрямить их вперед-ввверх

2- И.п. (ногами палку не задевать)

(7 раз)

**VI**. «Достань палку»

И. п. лёжа на спине, палка в руках за головой

1-3 - ноги вверх за голову, достать до палки

4 - И.п.

(6-7 раз)

**VII**. Поднимаем колени

И. п. О.с., палка вверху

1-согнуть правую (левую) ногу, опустить палку на колено

2- И.п. (6-8 раз)

**VIII**. Прыжки

И.п. - О.с. палка у левой ноги

Прыжки на двух ногах боком через палку

Ходьба на месте, восстановить дыхание

**Комплекс ОРУ №9 с гимнастической палкой**

**I**. И. п. - стойка ноги врозь, палку вниз

*1-2 -*палку вверх, встать на носки - вдох

*3-4 -*И. п. – выдох

**II**. И. п. - О. с, палка вниз

*1*- палку к груди

2 - палку на лопатки

3- счет 1

4 - И.п.

**III**. И. п. - О. с, палка в согнутых руках за спиной

1 *-*наклон вправо, правая в сторону на носок

2 - И.п.

3 - наклон влево, левая в сторону на носок

4 - И.п.

**IV**. И. п. - стойка ноги врозь, палка на лопатки

*1 -*поворот туловища направо

*2 -* наклон прогнувшись

3 - счет 1

4 - И. п.

То же налево

**V**. И. п. - то же

1 - выпад правой вперед

2 - И.п.

3 - выпад левой вперед

4 - И.п.

**VI**. И. п. - О.с.  руки на пояс, палку на пол ближним концом к ногам

*1-4 -*прыжки с продвижением вперед через палку до конца палки1-4 - прыжки с продвижением назад через палку до начала палки   
Ходьба на месте, восстановить дыхание.

**Комплекс ОРУ №10 с гимнастической палкой**

**I**. И.п. – стойка ноги врозь, палка вертикально в правой руке вперед, хват за середину

1-4 – кисть вправо-влево, махи вертикально палкой впереди (3 - 4 раза)

1-4 – то же кистью левой руки (3 – 4 раза)

**II.** И.п. – стойка ноги врозь, палка горизонтально в правой руке к плечу, хват за середину палки, левая на пояс

1 – палку вверх

2 – И.п.

3 – палку в сторону

4 – И.п.

То же с правой руки (3-4 раза)

**III.** И.п. – узкая стойка ноги врозь, палку вперед  вертикально  за нижний край, кисть  к кисти

1-4 – перебирать кисти рук  вверх до верхнего края палки

1-4 – то же с верхнего края палки к нижнему  вниз

**IV**. И.п. – ноги врозь, руки в стороны, палка вертикально в левой руке

1- наклон влево, правую руку вверх-влево

2 – И.п.

3-4 – то же

1-4 – то же в правую сторону, палка вертикально в левой руке

**V.** И. п. - стойка ноги врозь, палку вниз сзади

*1-2 -*наклон прогнувшись, палку назад

*3-4 -* И. п. – вдох

**VI**. И. п. – сед согнув ноги, палку на пол под колени

1 – правую вперед через палку

2 – левую вперед через палку

3 – правую назад через палку

4 – левую назад через палку

**VII.** И.п. – лежа на животе, палка вертикально вперед двумя руками

1-3 -  приподнять нижний край палки

4 – И.п.

**VIII**. И. п. - О. с, палку на пол поперек

*1-4 -*передвижение прыжками на правой ноге, вокруг лежащей палки.

1-4 - ходьба на месте

То же, начиная с левой ноги.

**Тема Методика обучения подвижным играм.**

I. Подвижные игры, которые в свою очередь делятся

1. По образному содержанию:

Сюжетные игры, которые имеют готовый сюжет и твердо, зафиксированные правила.

Сюжет отражает явления окружающей жизни (трудовые действия людей, движение транспорта, движения и повадки животных, птиц и т. д.), игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Правила обусловливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. Подчинение правилам обязательно для всех.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой). Игры этого вида используются во всех возрастных группах, но особенно они популярны в младшем дошкольном возрасте. Например, («Курочка хохлатка», «У медведя во бору» и др.).

Бессюжетные подвижные игры типа ловишек, перебежек («Ловишки», «Перебежки») не имеют сюжета, образов, но сходны с сюжетными наличием правил, ролей, взаимообусловленностью игровых действий всех участников. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве.

В дошкольном возрасте используются подвижные игры с элементами соревнования (индивидуального и группового), например: «Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку» и др. Элементы соревнования побуждают к большей активности в выполнении двигательных заданий. В некоторых играх («Перемени предмет», «Кто скорее до флажка») каждый ребенок играет сам за себя и старается выполнить задание как можно лучше. Если эти игры проводятся с разделением на команды (игры-эстафеты), то ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды.

К бессюжетным относятся также игры с использованием предметов (кегли, серсо, кольцеброс, бабки, «Школа мяча» и др.). Двигательные задания в этих играх требуют определенных условий, поэтому они проводятся с небольшими группами детей (двое, трое и т. д.). Правила в таких играх направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий играющих. В этих играх наблюдаются элементы соревнования с целью достижения лучших результатов.

В играх-забавах, аттракционах двигательные задания выполняются в необычных условиях, и часто включают элемент соревнования, при этом несколько детей выполняют двигательные задания («Прятки», «Догоню-догоню», бег в мешках и др.), остальные дети являются зрителями. Игры-забавы, аттракционы доставляют зрителям много радости.

2. Подвижные игры различаются по их двигательному содержанию:

 игры с бегом,

 прыжками,

 метанием

 лазанием, ползанием и др.

3. По степени физической нагрузки:

 игры большой подвижности, где одновременно участвует вся группа детей

и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки.

 игры средней подвижности, где активно участвует вся группа, но характер

движений играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами.

 игры малой подвижности, где движения выполняются в медленном темпе, к

тому же интенсивность их незначительна.

4. По месту проведения различают:

 игры летние и зимние,

 в помещении и на открытом воздухе и т.д.

5. Подвижные игры различаются также:

 по возрасту детей, с учетом возрастных особенностей (игры для детей раннего возраста, игры для детей 4-х лет и т.д.);

 по степени сложности их содержания;

 по двигательным способностям, преимущественно проявляемым в игре;

 по форме организации занятий;

 по пособиям, используемым в подвижных играх.

 по количеству правил и ролей;

 по характеру взаимоотношений между играющими;

 по наличию словесного и музыкального сопровождения.

II. В программу по физической культуре дошкольников вместе с подвижными играми включены игровые упражнения, например, «Сбей кеглю», «Попади в круг», «попади в ворота» и т.д.

В них отсутствуют правила в общепринятом смысле. Интерес играющих вызывают привлекательные манипуляции с предметами.

III Сложные игры, к которым относятся спортивные игры (городки, бадминтон,

настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей). В дошкольном возрасте используются элементы этих игр, и дети играют по упрощенным правилам.

Особенности проведения подвижных игр в разных возрастных группах

Младшая группа

1. У детей младшей группы (трех-четырех лет) кругозор еще невелик, мышление

конкретно, внимание неустойчиво, поэтому им даются игры с простым, несложным сюжетом; например, «Воробушки», где птицы летают и возвращаются домой; игра «Автомобили», где автомобили едут, останавливаются по сигналу воспитателя и возвращаются в гараж.

Кроме образных игр, имеются игры, в которых нужно выполнить определенное конкретное задание; например, прибежать к воспитателю, догнать мяч, найти спрятанный флажок и т. д. Дети бывают заинтересованы в таких играх самим движением — им нравится бегать, подпрыгивать, ловить мяч и т. д. Использование мячей, флажков, кубиков, погремушек и других предметов повышает интерес к игре.

2. Движения, которые входят в игры детей младшей группы, просты и разнообразны. Игры строятся на основных, жизненно необходимых движениях: ходьба (в игре «Найди флажок»), бег (в игре «Воробышки и автомобиль»), подлезание (в игре «Наседка и цыплята»), прыжки (в игре «По ровненькой дорожке»), равновесие (в игре «Поезд») и т. д. При этом все дети выполняют одновременно одни и те же движения, например все бегают (игра «Мыши и кот»), прыгают (игра «Мой веселый, звонкий мяч») и т. д.

3. В играх малышей отсутствует элемент соревнования: детей младшей группы больше захватывает самый процесс движения, чем его результат. Например, в игре «Принеси мяч» ребенка интересует бег за мячом и с мячом, а не то, кто первый принесет мяч воспитателю.

4. Количество ролей в играх малышей незначительно: маленький ребенок еще не может охватить своим вниманием различные действия — все дети изображают, например, «мышей», а воспитатель — «кота».

5. Правила игры должны быть совсем просты, так как в этом возрасте еще только начинают развиваться нервные механизмы для сознательного выполнения действий.

Например, дети, заслышав гудок поезда, должны садиться «в вагончики» или по сигналу «большая птица» бежать домой и т. п.

6. В число игр для младшей группы, как и для других групп, включаются игры, которые сопровождаются словами. Текст в игре имеет большое значение. Слова являются сигналом для тех или иных действий, помогают выполнению правил, раскрывают содержание игры. Так, слова «По ровненькой дорожке» помогают детям идти ритмично; слова «Мой веселый, звонкий мяч» и т. д. уточняют содержание игры, дают детям ритм для подпрыгивания; одновременно последние слова текста служат сигналом для убегания.

Средняя группа

1. С детьми средней группы (пяти лет) проводятся игры более разнообразные по содержанию, чем с малышами. У детей этого возраста в результате воспитательной работы расширяются представления об окружающем. Поэтому в игры можно включать не только те образы и явления, которые дети непосредственно видят, но и такие, с которыми детей знакомят при помощи рассказов, картинок (например, игры «Охотник и зайцы», «Караси и щука»).

2. В средней группе, как и в младшей, проводятся игры, в которых нет образа, но в средней группе в них вносится элемент соревнования, сначала индивидуального (например, игра «Кто скорей добежит до флажка»), а затем и коллективного (игра «Чья колонна (звено) скорее соберется»).

3. Игры строятся на основных движениях. Движения детей средней группы более координированы и подчинены контролю сознания, поэтому в игры включаются движения, которые требуют выдержки, ловкости. В играх с бегом увеличивается расстояние, дается бег на скорость («Кто скорей добежит до флажка»); в игры включается метание («Охотник и зайцы»), прыжки через препятствия («Через ручеек»).

4. Правила в играх несколько усложняются: вводятся ограничения действий — убегать в определенном направлении, пойманным отходить в сторону и т. д. Предъявляются требования более точного выполнения правил.

5. В некоторых играх вводится распределение ролей между детьми (например, в игре «Гуси-лебеди» имеется пастух, волк, гуси).

6. В средней группе также даются игры, сопровождающиеся текстом, причем исполнение текста может быть хоровым; например, в играх «У медведя во бору», «Перебежки», «Мы веселые ребята» и др. Текст дает ритм движению, помогает развитию речи у детей; окончание текста служит часто сигналом к прекращению действий или к началу новых движений. Произнесение текста является иногда отдыхом после интенсивных движений, например, после бега сопровождает спокойную ходьбу в играх «Мы веселые ребята», «Карусель».

Текст часто раскрывает и дополняет содержание игры, повышает интерес к ней.

Старшая группа

1. В старшей группе увеличивается количество игр, в которых нет образов: даются разного рода «ловишки», игры с мячом «Школа мяча» и т. д.

2. Игры детей этого возраста также построены на основных движениях — беге, прыжках, метании, лазании, но к детям предъявляются большие требования в отношении качества движений, правильности и точности их выполнения. Например, нужно идти по кругу, не нарушая формы круга, легко бегать («Мышеловка», «Ловля бабочек»); после сигнала забраться на возвышение (лестница, скамейка и др.) в игре «Не оставайся на полу» ; после сигнала залезть на лестницу и позвонить в колокольчик и спуститься не пропуская реек вниз «Пожарные на учении»

3. Правила в старшей группе усложняются. Выполнение правил требует от детей торможения, выдержки, сосредоточенности внимания, наблюдательности, ловкости.

4. Дети этого возраста лучше владеют своими движениями и более заинтересованы результатом игры, поэтому в игры включается коллективное соревнование (игры «Перемени флажок», «Передай - встань»).

Вариантность подвижных игр, приемы их усложнения

Существуют различные варианты подвижных игр. Вариантность позволяет использовать их более целесообразно, с учетом подготовленности детей. Подвижные игры можно постепенно усложнять, но последовательность действий и эпизодов остается при этом постоянной. Изменения должны быть всегда обоснованными.

Существует разные варианты усложнения игры:

 можно усложнять двигательные задания,

 увеличивать расстояние (для бега, прыжков, метаний),

 вводить новые виды движений (ходьбу и бег между предметами, по мостику в игре «Поезд» и др.)

 изменять темп движения,

 увеличивать число «ловишек», количества детей в подгруппе,

 усложнение правил (например, сначала все бегут и занимают любое место, а затем только определенное). Другой пример: в одном варианте дети помогают воспитателю ловить мышек, в другом, более сложном, самостоятельно выполняют роль кошки.

 усложняются взаимодействия играющих: вначале дети просто бегут, а затем убегают от ловящего («Ловишки», «Ловишки с ленточками», «Ловишки вприсядку», «Не оставайся на полу»).

К составлению новых вариантов игры можно привлекать самих детей, особенно в старших группах.

Методика проведения подвижных игр

Выбор игр. Игры отбираются в соответствии с задачами воспитания, возрастными

особенностями детей, их состоянием здоровья, подготовленностью. Принимается во внимание также место игры в режиме дня, время года, метеоролого-климатические и другие условия. Нужно учитывать и степень организованности детей, их дисциплинированность: если они недостаточно организованы, то сначала надо подобрать игру небольшой подвижности и проводить ее в кругу.

Сбор детей на игру. Собрать детей на игру можно разными приемами. В младшей

группе воспитатель начинает играть с 3—5 детьми, постепенно к ним присоединяются остальные. Иногда он звонит в колокольчик или берет в руки красивую игрушку (зайчика, мишку), привлекая внимание малышей и тут же вовлекая их в игру.

С детьми старших групп следует заранее, еще до выхода на участок, договориться, где они соберутся, в какую игру будут играть и по какому сигналу ее начнут (слово, удар в бубен, колокольчик, взмах флажком и т. д.). В старшей группе воспитатель может поручить своим помощникам - наиболее активным детям- собрать всех для игры. Есть и другой прием: распределив детей по звеньям, предложить по сигналу собраться в установленных местах как можно быстрее (отметить, какое звено скорее собралось).

Собирать детей надо быстро (1—2 мин), потому что всякая задержка снижает интерес к игре.

Создание интереса к игре. Прежде всего, нужно создать у детей интерес к игре.

Тогда они лучше усвоят ее правила, более четко будут выполнять движения, испытывать эмоциональный подъем. Можно, например, прочитать стихи, спеть песню на соответствующую тему, показать детям предметы, игрушки, которые встретятся в игре. Подвести к игре нередко удается и путем вопросов, загадывания загадок. В частности, можно спросить: «Что вы сегодня рисовали?» Дети, например, ответят: «Весну, прилет птиц». «Очень хорошо,— говорит воспитатель.— Сегодня мы будем играть в игру «Перелет птиц». Детям младшей группы можно показать флажок, зайчика, мишку и тут же спросить: «Хотите поиграть с ними?» Хороший результат дает и короткий рассказ, прочитанный или рассказанный воспитателем непосредственно перед игрой.

Организация играющих, объяснение игры. Объясняя игру, важно правильно разместить детей. Детей младшей группы воспитатель чаще всего ставит так, как это нужно для игры (в круг). Старшую группу он может построить в шеренгу, полукругом или собрать около себя (стайкой). Воспитатель должен стоять так, чтобы его видели все (лицом к детям при построении в шеренгу, полукругом; рядом с ними, если дети собраны в круг).

В младшей группе все объяснения делаются, как правило, в ходе самой игры. Не прерывая ее, воспитатель размещает и перемещает детей, рассказывает, как нужно действовать. В старших группах педагог сообщает название, раскрывает содержание и объясняет правила еще до начала игры. Если игра очень сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше поступить так: сначала разъяснить главное, а потом, в процессе игры, дополнить основной рассказ деталями. При повторном проведении игры правила уточняются. Если игра знакома детям, можно привлекать их самих к объяснению.

Объяснение содержания и правил игры должно быть кратким, точным и эмоциональным.

Большое значение при этом имеет интонация. Объясняя, особо нужно выделить правила игры. Движения можно показать до начала или в ходе игры. Это обычно делает сам воспитатель, а иногда кто-либо из детей по его выбору. Объяснение часто сопровождается показом: как выезжает автомобиль, как прыгает зайчик.

Успешное проведение игры во многом зависит от удачного распределения ролей, поэтому важно учитывать особенности детей. Застенчивые, малоподвижные - не всегда могут справиться с ответственной ролью, но подводить их постепенно к этому надо; с другой стороны, нельзя поручать ответственные роли всегда одним и тем же детям, желательно, чтобы все умели выполнять эти роли.

В играх с детьми младшего возраста воспитатель сначала берет на себя исполнение главной роли (например, кота в игре «Воробышки и кот»). И только потом, когда малыши освоятся с игрой, поручает эту роль самим детям. Еще во время объяснения он назначает водящего и ставит остальных играющих на свои места, но с этой целью могут быть использованы и считалки. Иногда , выполнившие роль водящего сами выбирают себе заместителя. В старшей группе сначала объясняют игру, затем распределяют роли и размещают детей. Если игра проводится впервые, то это делает воспитатель, а потом уже сами играющие. При разделении на колонны, звенья, команды надо группировать сильных детей с более слабыми, особенно в таких играх, где есть элемент соревнования («Мяч водящему», «Эстафета по кругу»). Разметить площадку для игры можно заранее либо во время объяснения и размещения играющих. Инвентарь, игрушки и атрибуты раздают обычно перед началом игры, иногда их кладут на обусловленные места, и дети берут их по ходу игры.

Проведение игры и руководство ею. Игровой деятельностью детей руководит воспитатель. Роль его зависит от характера самой игры, от численного и возрастного состава группы, от поведения участников: чем меньше возраст детей, тем активнее проявляет себя педагог. Играя с младшими детьми, он действует наравне с ними, нередко выполняя главную роль, и в то же время руководит игрой. В средней и старшей группах воспитатель вначале тоже выполняет главную роль сам, а затем передает ее детям. Он участвует в игре и тогда, когда не хватает пары («Найди себе пару»). Непосредственное участие воспитателя в игре поднимает интерес к ней, делает ее эмоциональнее. Воспитатель подает команды или звуковые и зрительные сигналы к началу игры: удар в бубен, барабан, погремушку, музыкальный аккорд, хлопки в ладоши, взмах цветным флажком, рукой. Звуковые сигналы не должны быть слишком громкими: сильные удары, резкие свистки возбуждают маленьких детей.

Воспитатель делает указания, как в ходе игры, так и перед ее повторением, оценивает действия и поведение детей. Однако не следует злоупотреблять указаниями на неправильность выполнения движений: замечания могут снизить положительные эмоции, которые возникают в процессе игры. Указания лучше делать в положительной форме, поддерживая радостное настроение, поощряя решительность, ловкость, находчивость, инициативу — все это вызывает у детей желание точно выполнять правила игры.

Педагог подсказывает, как целесообразнее выполнять движение, ловить и увертываться (изменять направление, незаметно проскочить или пробежать мимо «ловишки», быстро остановиться), напоминает, что читать стихи надо выразительно и не слишком громко.

Воспитатель следит за действиями детей и не допускает длительных статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге, поднятие рук вперед, вверх), вызывающих сужение грудной клетки и нарушение кровообращения, наблюдает за общим состоянием и самочувствием каждого ребенка.

Воспитатель регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Если, например, при первом проведении игры детям разрешают бегать 10 с, то при повторении ее несколько повышают нагрузку; на четвертом повторении она достигает предельной нормы, а на пятом-шестом — снижается. Нагрузку можно увеличить изменением темпа выполнения движений. Игры большой подвижности повторяются 3—4 раза, более спокойные — 4—6 раз. Паузы между повторениями 0,3—0,5 мин. Во время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста. Общая продолжительность подвижной игры постепенно увеличивается с 5 мин в младших группах до 15 мин в старших.

Окончание игры и подведение итогов. В младших группах воспитатель заканчивает игру предложением перейти к каким-либо другим видам деятельности более спокойного характера. В старших группах подводятся итоги игры: отмечаются те, кто правильно выполнял движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, сообразительность, соблюдал правила, выручал товарищей. Воспитатель называет и тех, кто нарушал правила и мешал товарищам. Он анализирует, как удалось достичь успеха в игре, почему «ловишка» быстро поймал одних, а другие ни разу не попались ему. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме, чтобы вызвать желание в следующий раз добиться еще лучших результатов. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей. Это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры и движений.

Особенности методики проведения игр в смешанной группе. В этой группе игры могут проводиться как одновременно со всеми, так и отдельно с младшими и старшими детьми. Если игра проводится совместно, то она подбирается по силам тех и других детей.

Главную роль выполняют старшие дети. Воспитатель регулирует физическую нагрузку, уменьшая ее для детей младшего возраста.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИГР

 Игры должны соответствовать времени года

 Важно всех детей привлечь к участию в организованной

деятельности (возможно организовывать игры по подгруппам,

но общая игра обязательна;)

 Игра повторяется от 3 до 5 раз; с малоподвижными детьми 2-3 раза

 Общее время организованной двигательной активности

( мл. возраст -15 мин.; ср.возраст -20 мин, старший возраст – 25 мин)

 Необходимо вносить изменения в содержание правил игры.

В неделю вводится 2 новые игры

 Необходимо учитывать рациональность сочетания различных

видов занятий и форм двигательной деятельности.

**Тема Методика организации и проведения физкультурного занятия в учреждении дошкольного образования**

Основные понятия: физкультурное занятие, содержание, структура, физическая нагрузка, части занятия, общеразвивающие упражнения, упражнения на расслабление, основные виды движений, способы организации, общая и моторная плотность занятия, физиологическая кривая нагрузки.

**Физкультурное занятие** является основной формой организованного обучения детей физическим упражнениям, тренировки систем и функций организма. Разносторонняя двигательная деятельность, осуществляемая детьми на занятии, содействует укреплению здоровья ребенка, повышению всех функциональных процессов в организме. На занятии детям сообщаются элементарные знания и термины из области физкультуры, в соответствии с поставленной задачей они учатся проявлять нравственно-волевые качества, самостоятельность, инициативность, творчество.

**Физкультурное занятие характеризуется рядом важных признаков:**

обязательность занятий для всех детей (кроме временно освобожденных по состоянию здоровья); постоянный состав детей и их возрастная однородность; руководящая роль педагога, направленная на комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач; главенствующая роль физкультурных занятий в определении содержания других форм физического воспитания.

**В физкультурном занятии различают две стороны**: содержание и структуру.

**Содержание занятия составляют**: состав включаемых в занятие физических упражнений, перечень которых представлен в программе физического воспитания детей; деятельность детей по выполнению доступных им видов физических упражнений; деятельность педагога, направленная на организацию выполнения детьми физических упражнений.

**Структура занятия** – это взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания занятия. Она определяется поставленными задачами и особенностями работоспособности нервной системы и всего организма ребенка в целом на каждом отдельном этапе возрастного развития.

Физкультурное занятие принято делить на три части: **подготовительную, основную и заключительную.**

Время, отводимое на отдельные части занятия, и их конкретное содержание зависят от многих факторов: возрастных и половых особенностей детей, конкретных задач занятия, специфики используемых упражнений, уровня подготовленности занимающихся. Решая свои частные задачи, каждая из частей занятия служит эффективному достижению конечного результата занятия в целом.

**Задачи подготовительной части** – организация детей, создание благоприятного эмоционального состояния, концентрация внимания на предстоящих физических упражнениях, а также постепенная функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки в основной части. Содержание подготовительной части составляют упражнения, хорошо освоенные детьми на предыдущих этапах работы.

Это могут быть разнообразные построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, способствующие воспитанию правильной осанки, танцевальные движения, упражнения корригирующего характера, а также знакомые детям подвижные игры. Заканчивается подготовительная часть построением детей в круг, колонны, врассыпную для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.

**В основной части** физкультурного занятия решаются задачи физического воспитания ребенка в целом: гармоничное развитие всех мышечных групп, формирование двигательных умений и навыков, приобретение физкультурных знаний, развитие физических способностей, содействие личностному росту детей (формирование самосознания, эмоционально-волевой, мотивационно-потребностной сфер личности), закаливание организма ребенка. В основной части первыми выполняются общеразвивающие упражнения, затем следуют упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии) из которых может быть одно новым для детей, а другие (1-2) находятся на этапе разучивания. Заканчивается основная часть подвижной игрой, повышающей в значительной степени функциональное состояние организма, помогающей совершенствовать двигательные навыки, находящиеся в стадии закрепления. Подбор физических упражнений для занятия учитывает возраст детей, состояние здоровья дошкольников, приобретенные ранее двигательные навыки. Эффективность обучения физическим упражнениям обеспечивается с помощью различных способов организации детей на занятии.

**В зависимости от того, какие задания выполняют дошкольники, используется фронтальный, групповой и индивидуальный способ организации.**

**Фронтальный способ** характеризуется одновременным выполнением одного и того же задания. Он обеспечивает высокую активность каждому ребенку. **Групповой способ** применяется при выполнении детьми различных заданий в небольших группах для углубленного разучивания и совершенствования навыков основных видов движений. Педагог большую часть времени находится с той группой детей, которая выполняет наиболее сложное или новое для них упражнение. Другая группа совершенствует навыки выполнения знакомого упражнения, поэтому работает самостоятельно и меньше контролируется педагогом.

**В зависимости от характера двигательных заданий движения могут выполняться в одной группе фронтально, в другой – поточно**. Это обеспечивает высокую моторную плотность занятию.

**Индивидуальный способ** организации предусматривает одновременное выполнение детьми персонального задания. Он используется тогда, когда ребенку нужна индивидуальная нагрузка или ему необходимо проявить смекалку, творческие способности и выполнить упражнение созданное им самим.

**Целесообразным является смешанное использование в занятии различных способов организации детей.**

**В заключительной части** занятия решаются задачи снижения возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, восстановления пульса и дыхания ребенка, регулирования его эмоционального состояния. Это достигается использованием дыхательных упражнений, различных вариантов ходьбы, малоподвижных игр.

Эффективны в этой части занятия упражнения на расслабление. Быстро организм восстанавливается, когда заторможенные центры энергично включаются в деятельность, а активно действующие – переходят в пассивное состояние. Лучшим положением тела для этого процесса является горизонтальное, когда все функции снижены, расслаблены конечности и позвоночник, и ребенок не затрачивает энергии для сохранения вертикального положения.

Медленный темп упражнений на расслабление, выполняемых без напряжения и с большой амплитудой, музыкальное сопровождение, спокойная обстановка способствуют восстановлению организма в более короткий срок. Упражнения на расслабление целесообразно предлагать детям в такой последовательности. Стоя на месте: потряхивание расслабленных кистей рук, всей руки, обеих рук; поочередное потряхивание правой (левой) расслабленной ноги; повороты вправо (влево) с закручиванием корпуса и расслабленных рук у туловища; семенящий бег на месте. После этого дети выполняют упражнения сидя или лежа на полу. Состояние расслабленности возникает быстрее, если дошкольники сидят или лежат на теплой основе (коврик). Ребенок ложится на спину, руки разводит в стороны-вниз, ноги находятся в полусогнутом состоянии, колени разведены в стороны, стопы ног сближены, носки развернуты. В этом положении ему предлагают сильно напрячься: выпрямить ноги, оттянуть носки, кисти рук сжать в кулаки, подбородок прижать к груди и смотреть на носки ног. После 3-4 с напряжения ребенок принимает позу расслабления. Наиболее сложной для расслабления является поза сидя ноги скрестно (по-турецки), предплечья рук опираются о колени, кисти расслаблены, голова опущена. В таком расслабленном положении дети могут находиться до 10 с.

В результате систематического применения упражнений на расслабление дошкольники учатся произвольно расслаблять ту или иную группу мышц или все группы мышц одновременно.

**Занятие по физической культуре обычно проводится в первой половине** **дня в помещении или на воздухе.**

**Время физкультурного занятия** распределяется следующим образом:

**подготовительная часть** – 3-5 мин., **основная** – 15-25 мин., **заключительная** – 2-3 мин. Недельное количествозанятий по физической культуре может колебаться от 2 до 3. **Физкультурное занятие в дошкольном учреждении отличается многообразием форм проведения.**

**Имеют место занятия тренировочного характера (смешанного типа), сюжетные, игровые, комплексные.**

**Занятия тренировочного характера** решают задачи общей физической подготовки детей. Их основу составляют разнообразные средства и методы работы, создающие условия для овладения детьми конкретными двигательными действиями (строевыми и общеразвивающими упражнениями, основными видами движений, подвижными играми). К тренировочным занятиям относятся также занятия с использованием тренировочных устройств, тренажеров и спортивных снарядов, обеспечивающих выполнение упражнений с заданными усилиями и воспитывающих основные физические качества. Тренажеры «Бегущая дорожка», велогребные позволяют направленно развивать общую скоростную и скоростно-силовую выносливость. Различные конструкции тяговых устройств, эспандеров, роллеров способствуют развитию динамической силы, гибкости. Мини-батут совершенствует ловкость и координацию движений. Использование спортивных снарядов развивают силу, ловкость, выносливость.

Сюжетное физкультурное занятие строится по сюжету сказки, рассказа, литературного произведения. Его цель – раскрыть ребенку моторные характеристики собственного тела, сформировать быстроту и легкость ориентировки в бесконечном пространстве двигательных образов, научить относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования. В сюжетном занятии все двигательные действия объединены единым сюжетом, двигательный замысел реализуется спонтанно, без специальной подготовки.

Дети дополняют, изменяют, преобразуют знакомые движения, создают новые композиции из усвоенных старых элементов.

Игровое физкультурное занятие состоит из серии подвижных игр, которые последовательно решают основные задачи занятия. В подготовительной части занятия планируется знакомая игра средней подвижности. Она готовит организм ребенка к предстоящей нагрузке. Затем следуют 2-3 игры (знакомые или мало знакомые), которые обеспечивают большую физическую нагрузку и соответствуют основной части занятия.

Последней проводится игра малой подвижности. С ее помощью достигается снижение нагрузки и решаются задачи заключительной части занятия.

Комплексные (интегрированные) занятия включают в свое содержание дополнительные задачи из других разделов программы, которые решаются посредством движений (комплексное занятие может проводиться по типу учебно-тренировочного занятия).

Когда позволяют погодные условия, физкультурные занятия проводятся на воздухе (спортивной площадке, в лесопарке, в сквере). Такие занятия имеют свою специфику – в содержание включаются упражнения интенсивного характера (бег, прыжки, метание, лазанье); активно используются при выполнении упражнений естественные условия: ходьба по бревну, поваленному дереву, прыжки с кочки на кочку, метание шишек в даль и в цель, висы на низких ветках деревьев и др. Место занятия на воздухе в режиме дня в разные сезоны года различно. Летом занятие лучше проводить в начале первой прогулки, когда температура воздуха еще не достигла своей наивысшей величины. При высокой температуре воздуха воздействие физической нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы значительно возрастает. В холодный период года занятие проводится в конце первой прогулки. Это снижает возможность простудных заболеваний, после значительной физической нагрузки дети не остаются на воздухе.

Эффективность физкультурного занятия можно оценить путем анализа его количественных и качественных характеристик. Для получения количественных характеристик занятия используется построение физиологической (пульсовой) кривой, для качественных характеристик – педагогический анализ занятия.

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильное построение занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после подготовительной части не менее чем на 20%, после общеразвивающих упражнений – не менее чем на 45%, после обучения основным движениям – не менее чем на 25%, после подвижной игры – до 70- 80%. В конце занятия пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15-20% превышает его. Низкие нагрузки не несут оздоровительного эффекта. Пульс принято считать за 10 секунд и умножать полученное число на 6. После занятия по полученным данным вычерчивается график. На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной – показатели пульса.

При регулировании нагрузки необходимо иметь в виду, что упражнения, вызывающие увеличение частоты сердечных сокращений в минуту до 120-130 ударов, считают нагрузкой малой интенсивности, от 131 до 140 ударов – средней, от 140 до 160 ударов – субмаксимальной и свыше 160 ударов – максимальной интенсивности. В процессе занятий нагрузка может быть либо непрерывной, либо прерывистой (с отдыхом). Длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений оказывает существенное влияние на преимущественное развитие отдельных двигательных способностей.

В зависимости от содержания занятия выстраиваются физиологические кривые разного типа с одной или несколькими вершинами. В целом при правильном построении занятия и правильной методике его проведения физиологическая кривая отражает постепенное нарастание физической нагрузки от начала занятия к максимальному ее проявлению во время подвижной игры и снижение ее в заключительной части. В обучающем занятии физиологическая кривая, как правило, двухвершинная (пик возбудимости пульса приходится на общеразвивающие упражнения, подвижную игру), в занятиях тренировочного характера или проводимых на воздухе она отражает постепенно нарастающую нагрузку и имеет зубчатое плато (незначительное повышение и снижение пульса, связанное с выполнением двигательных заданий разной степени интенсивности).

В младшем дошкольном возрасте развивающий эффект обеспечивают занятия, дающие среднюю частоту сердечных сокращений в минуту не менее 130-140 ударов, в старших группах – не менее 140-150 ударов.

Успех решения оздоровительных задач физкультурного занятия зависит от рационального темпа занятия – т.е. правильного чередования видов нагрузки и отдыха.

Контроль за активностью детей на занятии может быть осуществлен посредством хронометража, по результатам которого высчитывается плотность занятия. Общая плотность занятия (педагогически целесообразное время) должна составлять не менее 80-95%. Моторная плотность, которая характеризуется отношением времени непосредственного выполнения ребенком физических упражнений ко всей продолжительности занятия, колеблется. В младших группах она достигает 70-80%, в старших – 60-85%. Педагогический анализ физкультурного занятия проводится на основе педагогического наблюдения и оценивается в контексте оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Обращается внимание на наличие элементов закаливания, оптимальных величин физических нагрузок и двигательной активности детей, условий, способствующих личностному росту ребенка.

Вопросы

1. Раскройте структуру физкультурного занятия.

2. Перечислите основные признаки, отличающие физкультурное

занятие от других форм физкультурно-оздоровительной деятельности.

3. Сформулируйте основные задачи физкультурного занятия.

4. Назовите критерии оценки физкультурного занятия.

5. Дайте определение общей и моторной плотности физкультурного

занятия.

**Алгоритм классического занятия по физической культуре в детском саду**

І. Вводная часть:

а) корригирующая ходьба;

б) различные виды ходьбы;

в) построения и перестроения;

г) повороты;

д) различные виды бега;

е) упражнения в равновесии.

ІІ. Основная часть.

І. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них:

а) ритмические упражнения;

б) упражнения–имитации;

в) упражнение–«азбука»;

г) элементы йоги.

2. Основные виды движений:

а) метание;

б) лазание;

в) прыжки;

г) равновесие;

д) подвижная игра.

ІІІ. Заключительная часть:

а) различные виды ходьбы;

б) упражнения на восстановление дыхания;

в) малоподвижные развивающие игры;

г) игры на РТВ (развитие творческого воображения);

д) телесно–тренировочные упражнения;

е) дыхательные упражнения с элементами йоги;

ж) хоровод.

**Виды физкультурных занятий в разных возрастных группах**

**Младшая и средняя группы**

1. Классические.

2. Двигательные рассказы.

3. Сюжетно–игровые.

4. Контрольные занятия.

**Старшая группа**

1. Классические.

2. Двигательные рассказы.

3. Сюжетно–игровые.

4. Контрольные занятия.

5. Соревнования.

6. Занятия–тренировки по ОФП (организации физической профилактики). Введение в занятия приемов точечного массажа, ЛФК (лечебно–физкультурного комплекса), релаксации.

1.2.2.1. Перечень учебников, учебных пособий, Интернет-ресурсов и справочной литературы, рекомендуемых для изучения по учебному предмету;

**Основная**

1. Дедулевич, М.Н Методика физического воспитания детей/ М.Н. Дедулевич В.А.Шишкина.- Минск, 2016.

2. Степаненкова, Э.Я Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / Э.Я Степаненкова.- М., 2001.

3. Шишкина, В.А Движение плюс движения/ В.А Шишкина. - М.1992.

4. Лайзане, С.Я Физическая культура для малышей/ С.Я Лайзане. - М.1987

5. Шебеко, В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. для учащихся пед. колледжей и училищ / В.Н.Шебеко, В.А.Шишкина, Н.Н.Ермак. - Мн.: Універсітэцкае, 1998. - 184 с.

6. Завьялова, Т. П. , Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка дошкольного возраста/ Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. Учебное пособие для СПО, 2-е издание, стереотипное. - Москва, 2019

**Дополнительная**

1.Ашмарин, Б.А., Завьялов, Л.К. и др. Педагогика физической культуры: Учеб. Пособие.- СПб.,1999

2.Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М.,1986

3.Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник. М.,2000

3.Кальпио, Н.Н., 80 игр для детского сада .3-е изд., испр. И доп. М., 1973

4.Курбатова, Р.А. Воспитание детей в дошкольных учреждениях села. -М 1989

5.Лайзане, С.Я. Физическая культура для малышей.- М, 1985

6.Спирина, В.П. Закаливание детей .3-е изд.-М.,1978

7. Фомина, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду.- М,1984

1.2.2.2. Перечень электронных средств обучения: электронные учебники, пособия, презентации и др. (размещаются полностью);

Видео

1. Комплекс упражнений с гимнастической палкой

2. Общеразвивающие упражнения с мячом

3. Подвижная игра «Курочка и цыплята» 1 мл. группа

4. Физкультурное занятие с детьми 2-3 лет «Путешествие в лес»

5. Физкультурное занятие в первой младшей группе.

6. Комплекс утренней гимнастики с детьми старшей группы

7. Простая игра с мячом

8. Упражнения с использованием верёвки

9. Упражнение для развития чувства ритма

10. Увлекательные игры в детском саду.

11.Игра-эстафета

12. Ритмическое упражнение с обручами

Электронные учебники

1. [/Prilozhenie-Fillipova-S.O.-uchebnik.pdf](file:///D:/%D0%A3%D0%9C%D0%9A%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F/Prilozhenie-Fillipova-S.O.-uchebnik.pdf)

2. Шишкина В. А., Дедулевич М. Н. Методика физического воспитания <https://innostud.am/application/library/382a8a77.pdf>

3. Завьялова Т. П., Стародубцева И. В. Теория и методика физического воспитания и развитие ребёнка дошкольного возраста <file:///D:/%D0%A3%D0%9C%D0%9A%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F/%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>

1.2.2.3. Содержание лекционного, теоретического курса (указываются темы лекций согласно календарно-тематическому планированию, план проведения лекции, основные понятия по изучаемой теме, вопросы для проверки знаний, конструкции занятий с лекционным материалом);

**Раздел 1. Система физического воспитания детей раннего и дощкольного возраста**

**Тема** **Сущность системы физического воспитания, структурные элементы, цель и задачи физического воспитания**

**Цель:** Изучение системы физического воспитания.

Оборудование: презентация, телевизор, ноутбук, учебное пособие

План теоретического занятия

***Основные понятия****: система, физическое воспитание, физическая культура, двигательные навыки, здоровый образ жизни, цель, задачи.*

Содержание: Система физического воспитания: сущность, структурные элементы. Цель и задачи физического воспитания, их взаимосвязь с целью, задачами и содержанием образовательного процесса в учреждении дошкольного образования, комплексность их решения.

Изучить тему с.12-17 учебника. Составить структурно-логическую схему системы физического воспитания. Обсудить основные вопросы: цель и задачи физического воспитания (фронтально).

Вопросы для контроля и самоконтроля:

1. Объясните сущность системы физического воспитания. Сформулируйте цель и задачи физического воспитания детей.
2. Раскройте специфику системы физического воспитания в учреждении дошкольного образования.

Д/з [1],c12-14

**Тема** **Принципы и средства физического воспитания**

**Цель**: изучение принципов и средств физического воспитания.

Оборудование: учебное пособие Дедулевич М.Н. «Методика физического воспитания дошкольников»

План теоретического занятия

Изучение теоретического материала [1],c.14-17, [1],c.40-45 составление конспекта

Различие принципов физического воспитания по основным характеристикам. Раскрытие сущности средств физического воспитания.

Вопросы контроля и самоконтроля.

1. Дайте определение понятия «система физического воспитания».
2. Назовите цель, задачи, принципы, средства физического воспитания.

д\з [1],c.14-17, [1],c.40-45

**Тема Характеристика физических упражнений как основного средства физического воспитания.**

**Цель:** ознакомление с характеристикой физических упражнений как основного средства физического воспитания; классификацией физических упражнений: гимнастика, игры, спортивные упражнения, простейший туризм.

Оборудование: учебное пособие Дедулевич М.Н. «Методика физического воспитания дошкольников» [1],c.40-45

План теоретического занятия

1. Изучение теоретического материала [1], с.17, c.44 составление конспекта

*Физические упражнения, «упражнение», отличительные признаки физических упражнений, содержание физического упражнения, значение физических упражнений, основа, определяющее звено и детали в технике физических упражнений, методы обучения ФУ, этапы обучения физическим упражнениям (с 44)*

Вопросы для контроля и самоконтроля

1. Дать характеристику физических упражнений.
2. Определить следующие понятия: форма, содержание, техника физических упражнений.

Д\з [2],43-50

**Тема Задачи и организация физического воспитания в группах детей раннего возраста.**

Цель: изучение особенностей организации физического воспитания раннего возраста.

План теоретического занятия

Значение движений для физического и нервно- психического развития детей. Условия для развития движений в учреждении дошкольного образования и семье. Двигательный режим в группах детей раннего возраста: самостоятельная двигательная деятельность; организованная двигательная деятельность. Показатели физического и двигательного развития воспитанников. Методы и приемы оптимизации двигательного развития детей раннего возраста.

Задания для учащихся:

1) Изучение темы в учебном пособии «Методика физического воспитания дошкольников» М.Н.Дедулевич, с. 62-92 Составление краткого конспекта.

план

1. Значение движений для детей:

- средство разностороннего развития ребёнка

- через движения ребёнок познаёт себя, овладевает окружающим его предметным миром и пространственно-временной ориентировкой в нём.

- легко идёт интеллектуальное и речевое развитие

- чем более точные движения приходится осуществлять ребёнку и чем более высокого уровня координации движений достигает он, тем успешнее идёт процесс его психического развития

- двигательная активность ребёнка увеличивает энергетические резервы организма

- в результате движений развивается мышнчная маса, обеспечивающая рост организма

- улучшается сон, настроение детей, повышантсяумственная и физическая работоспособность

2. Методы и приёмы обучения двигательным умениям.

Овладение ходьбой, бегом, прыжками, лазаньем, метанием можно добиться через организацию предметной деятельности с игрушками и физкультурными пособиями.

Примеры действий с мячом в повседневной жизни.

3. Разнообразные приёмы игры “Найди предмет”

4. Развитие двигательного творчества. Советы-алгоритмы.

5. Оборудование, пособия для развития двигательных умений:

6. Специфика выполнения движений

7. Пути овладения двигательными умениями в условиях УДО

8. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью.

9.Уровни самостоятельности детей.

10. Умения педагога по руководству двигательной деятельностью.

11. Организацинные формы двигательной деятельности в группах раннего возраста.

12. Задачи физкультурных занятий.

13. Режим проведения ФЗ

14. Формы проведения занятий.

15. Примеры занятий

16. Утренняя гимнастика в группах раннего возраста.

17 Физкультминутки в группах раннего дошкольного возраста.

18. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках, особенности организации и руководства.

19. Прогулки за пределы участка УДО. Организация и руководство.

20. Физкультурные досуги, развлечения.

21. Индивидуальная работа с детьми.

22. Показатели двигательного развития детей раннего возраста

23. Направления прогнозирования двигательного развития.

24. Показатели развития ребёнка к двум годам

25. Показатели развития ребёнка к трём годам

Вопрсы для контроля и самоконтроля:

1) Назовите задачи физического воспитания в группах раннего возраста.

2) Раскройте содержание физического воспитания детей раннего возраста.

3) Покажите значимость движений для физического и общего развития детей.

4) Перечислите показатели двигательных умений детей в раннем возрасте.

Д/з с. 62-92

Составить картотеку, оформить в папку.

1. 5 подвижных игр для обучения разным движениям

2. 3 малоподвижные игры с использованием одного физкультурного пособия

2. 3 комплекса утренней гимнастики

3. 5 физкультминуток

4. 2 комплекса упражнений на прогулке

5. Разработать каонспект физкультурного занятия сюжетно-игрового характера.

6. Конспект физкультурного развлечения для детей раннего возраста.

1.2.2.4. Материалы для самостоятельной работы учащихся (перечень тем рефератов, сообщений и докладов и др.).

**Темы рефератов**

1. Особенности организации физического воспитания детей раннего дошкольного возраста.

2. Организация физического воспитания в разновозрастной группе.

3. Особенности организации физического воспитания с воспитанниками интегрированных групп.

4. Дифференцированная работа с детьми.

5. Методы диагностики и прогнозирования физического развития детей.

6. Особенности организации физического воспитания в летний период.

7. Спортивные праздники и развлечения в учреждении дошкольного образования.

8. Обеспечение страховки и меры предупреждения травматизма при обучении детей основным движениям.

9. Работа воспитателя в УДО с семьёй по вопросам физического воспитания и развития детей.

10 Увлекательные игры в детском саду между занятиями.

1.2.3. **Практический раздел** содержит материалы для проведения лабораторных и практических работ, лабораторных, практических занятий в объеме, установленном учебным планом по специальности:

1.2.3.1. Материалы для проведения практических работ;

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ**

Практическая работа № 1. Разработать план-конспект занятия по образовательной области «Физическая культура» для детей раннего возраста.

Практическая работа № 2. Разработать план-конспект занятия по обучению детей общеразвивающим упражнениям.

Практическая работа № 3. Разработать план-конспект занятия по обучению детей основным движениям.

Практическая работа № 4. Разработать план-конспект проведения подвижной игры.

Практическая работа № 5. Разработать план-конспект занятий по образовательной области «Физическая культура» для детей разных возрастных групп.

Практическая работа № 6 Разработать план-конспект утренней гимнастики для детей разных возрастных групп.

Практическая работа № 7. Разработать диагностическую карту здоровья, физического и двигательного развития ребенка дошкольного возраста.

Практическая работа № 8. Разработать перспективный план работы по физическому воспитанию и развитию детей.

Практическая работа № 9. Разработать календарный план по физическому воспитанию и развитию детей.

1.2.3.2. Материалы для проведения лабораторных и практических занятий.

**Практическое занятие**

**Тема** **Анализ содержания физического воспитания в учебной программе дошкольного образования.**

**Цель**: Формирование умений анализировать содержание физического воспитания в учебной программе дошкольного образования.

Задания для учащихся:

1. Изучите пояснительную записку программы и проанализируйте, что включает направление “Физическое развитие”. С.6

2. Изучите, каакие формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности включены в программу по физическому развитию дошкольников.

3. Изучите характеристику физического развития ребёнка раннего возраста, от рождения до 2 лет.

Цель и задачи образовательной области “Физическая культура” и планируемые результаты освоения учебной программы дошкольного образования.

Оформите в виде таблицы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Характеристика физического развития | Цель и задачи образовательной области | Планируемые результаты |
| До 1 года  От рождения до 3 месяцев |  |  |  |
| от 3 месяцев до 6 месяцев |  |  |  |
| От 6 месяцев до 9 месяцев |  |  |  |
| От 9 месяцев до 12 месяцев |  |  |  |
| От года до 2 лет |  |  |  |

Вопросы для контроля и самоконтроля:

1. Как проводится закаливание ребёнка раннего возраста?

2. Сколько раз в течении суток ребёнок раннего возраста спит?

3. Сколько часов в течении суток должно длится бодроствование ребёнка раннего возраста?

**Практическое занятие**

**Тема** **Анализ содержания образовательной области “Физическая культура” для детей раннего возраста.**

**Цель**: Изучение содержания образовательной области “Физическая культура” для детей раннего возраста.

Задания для учащихся:

1. Ознакомиться с теоретическим материалом по теме в учебном пособии М.Н. Дедулевич “Методика физического воспитания детей” с 45-55

2. Провести анализ программы образовательной области “Физическая культура для детей раннего возраста от 2 до 3 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Характеристика физического развития ребёнка | Цель и задачи образовательной области | Планируемые результаты  С. 115 |
| от 2 до 3 лет |  |  |  |

3. Провести анализ программы образовательной области “Физическая культура для детей раннего возраста от 3 до 4 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Характеристика физического развития ребёнка | Цель и задачи образовательной области | Планируемые результаты  С. 175 |
| от 3 до 4 лет |  |  |  |

Вопросы для контроля и самоконтроля

1. Назовите характеристики личностно-ориентированного физического воспитания в учебной программе дошкольного образования.

2. Приведите примеры инновационных подходов в организации физического воспитания дошкольников по учебной программе дошкольного образования.

3. Перечислите современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

4. Как и почему программой предусмотрено изменение режима дня, задач, видов деятельности, форм и методов организации образовательного процесса для детей на втором году жизни?

5. Что является в физическом развитии самым важным для здоровья ребёнка в возрасте от 2 до 3 лет?

6. Из-за чего у ребёнка от 3 до 4 лет заметно меняются пропорции тела, происходит перемещение средней точки длины тела?

7. Какова физическая работоспособность детей в 4 года?

**Практическое занятие**

**Тема** **ПР№2 Разработка плана-конспекта занятия по обучению строевым упражнениям.**

**Цель***:* познакомить учащихся с техникой и методикой обучения дошкольников разного возраста строевым упражнениям.

**Оборудование***:* кегли, кубики, канат, обручи (в качестве зрительных ориентиров).

Задания для учащихся:

1. Выбрать из числа учащихся «тренера» (или несколько) для руководства строевыми упражнениями.

2. Предоставить возможность «тренеру», в сотрудничестве с учащимися, самостоятельно, опираясь на двигательный опыт и физическую подготовленность, определить технику выполнения порядковых упражнений (построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг и т.д.; перестроения из колонны по одному в колонну по 2,3,4; из шеренги в две шеренги и т.д.

3. Анализ, выводы и предложения.

4. Разработать методику обучения порядковым упражнениям детей разного дошкольного возраста: 1 подгруппа – 2 мл. группа; 2 подгруппа – средняя группа; 3 подгруппа – старшая или подготовительная группа.

5. Представитель из каждой подгруппы демонстрирует методику обучения детей порядковым упражнениям.

6. Анализ, выводы и предложения.

Вопросы для контроля и самоконтроля

1. Назовите виды СУ для детей разного возраста.

2. Назовите виды подвижных игр.

3. Дайте определение строевым упражнениям.

4. Что используется при обучении детей построению друг за другом, в шеренгу, в круг?

**Практическое занятие**

**Тема** **Методика обучения общеразвивающим упражнениям. ПР №3 Разработка плана конспекта занятия по обучению детей общеразвивающим упражнениям.**

**Цель***:* знакомство учащихся со структурой и особенностями составления конспектов по обучению дошкольников разного возраста общеразвивающим упражнениям.

Оборудование*:* Программа, образец плана-конспекта.

Задание для учащихся:

1. Просмотр фрагмента занятия по обучению ору

ссылка <https://www.youtue.com/watch?v=NV7_kW8-XpU>

2. Изучение теоретического материала по теме в учебном пособии М.Н. Дедулевич “Методика физического воспитания детей” с.99-102

*Работа осуществляется индивидуально или парами.*

*План изучения темы (вопросы-опоры)*

*1. Дать определение понятия «общеразвивающие упражнения»*

*2. Значение ОРУ*

*3. Место ОРУ в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками*

*4. Классификация ОРУ*

*5. Значение ОРУ по анатомическому признаку.*

*6. Требования к комплексу ОРУ.*

*7. Формы подачи упражнений*

*8. Виды исходных положений*

*9. Особенности обучения и выполнения ОРУ в разных возрастных группах.*

*10. Чего нужно добиваться на этапе прочного усвоения упражнений?*

2. По образцу составить фрагменты конспектов организации и проведения общеразвивающих упражнений (по одному на все группы мышц, т.е., на мышцы шеи, рук, туловища, ног) в разных возрастных группах.

3. Защита некоторых конспектов.

4. Анализ, предложения и выводы.

Вопросы для контроля и самоконтроля

1. Назовите требования к составлению комплекса общеразвивающих упражнений.

2. Раскройте методику обучения детей ОРУ.

3. Изучите содержание ОРУ в учебной программе дошкольного образования для разных возрастных групп.

**Практическое занятие**

**Тема** **ПР№2 Разработка плана-конспекта фрагмента занятия по обучению строевым упражнениям.**

**Цель***:* знакомство учащихся с техникой и методикой обучения дошкольников разного возраста строевым упражнениям.

Межпредметная связь: занятие по физической культуре в колледже, учебная практика

*Оборудование:* кегли, кубики, канат, обручи (в качестве зрительных ориентиров).

Задание для учащихся:

1) Просмотр и анализ видео фрагмента строевых упражнений в старшей группе

[**https://www.youtube.com/watch?v=Dq8rHmcBntU**](https://www.youtube.com/watch?v=Dq8rHmcBntU)

2) Просмотр и анализ видео фрагмента строевых упражнений с средней группе

[**https://www.youtube.com/watch?v=u4m4txIOm7E**](https://www.youtube.com/watch?v=u4m4txIOm7E)

Определение учащимися темы занятия при помощи просмотренных видео.

1) Выбрать из числа учащихся «тренера» (или несколько) для руководства строевыми упражнениями.

2) Предоставить возможность «тренеру», в сотрудничестве с учащимися, самостоятельно, опираясь на двигательный опыт и физическую подготовленность, определить технику выполнения порядковых упражнений (построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг и т.д.; перестроения из колонны по одному в колонну по 2,3,4; из шеренги в две шеренги и т.д.

3) Анализ, выводы и предложения.

4) Разработать методику обучения строевым упражнениям детей разного дошкольного возраста: 1 подгруппа – 2 мл. группа; 2 подгруппа – средняя группа; 3 подгруппа – старшая или подготовительная группа.

5) Представитель из каждой подгруппы демонстрирует методику обучения детей строевым упражнениям.

7. Анализ, выводы и предложения.

Вопросы для контроля и самоконтроля

1. Назовите виды СУ для детей разного возраста.

2. Назовите виды подвижных игр.

3. Дайте определение строевым упражнениям.

4. Что используется при обучении детей построению друг за другом, в шеренгу, в круг?

Д/З Разработать фрагмент занятия в средней группе по обучению строевым упражнениям.

**Практическое занятие**

**Тема** **Методика обучения основным движениям. ПР№4Разработка плана –конспекта занятия по обучению детей основным движениям.**

**Цель***:* формирование знаний об основных движениях и их видах, о технике выполнения основных движений и ее особенностях у детей, методике обучения основным движениям детей, мерах предупреждения травматизма при обучении детей

*Оборудование:* учебное пособие Дедулевич М.Н. Методика физического воспитания детей. Компьютер, экран.

Задания для учащихся:

1. Просмотр и анализ видео по обучению дошкольников основным движениям

<https://www.youtube.com/watch?v=5Xt_hZHLIto> презентация по методике обучения ОД

<https://www.youtube.com/watch?v=tmsmL6FjMHM> Обучение прыжкам через скакалку, мастер -класс

2. Изучить теоретический материал учебного пособия [1].

3. Письменно ответить на вопросы:

1) Виды и способы основных движений.

2) Значение основных движений.

3) Раскройте методику обучения детей основным движениям. Оформите в виде таблицы.

|  |  |
| --- | --- |
| Вид основных движений | Методика обучения |
|  |  |

4) Содержание основных движений в учебной программе ДО для разных возрастных групп

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Виды основных движений | Особенности руководства |
|  |  |  |

5) Специфика использования физкультурного оборудования

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная группа | Специфика использования физк.оборудования |
|  |  |

6) Требования к двигательной деятельности детей в разные время дня: во время утреннего приёма, перед занятиями, во второй половине дня, на прогулке,

7) Способы организации совместной деятельности

8) Деятельность педагога в области двигательного развития детей (таблица)

Вопросы для контроля и самоконтроля:

1) Что нужно сделать, чтобы удовлетворить потребность детей фантазировать?

2) Какие приёмы может использовать педагог для стимулирования двигательной активности детей?

3) Какие уровни оценки творчески направленной личности можно условно выделить?

**Практическое занятие**

**Тема** **Методика обучения основным движениям. ПР№4Разработка плана –конспекта занятия по обучению детей основным движениям**

**Цель**: формирование знаний учащихся об основных движениях и их видах, о технике выполнения основных движений и ее особенностях у детей, методике обучения основным движениям детей, мерах предупреждения травматизма при обучении детей

*Оборудование:* учебное пособие Дедулевич М.Н. Методика физического воспитания детей. Компьютер, экран.

Задания для учащихся:

**1.** Изучить теоретический материал по теме: учебное пособие Дедулевич М.Н. «Методика физического воспитания детей».

2. Деление на подгруппы, выбор «тренера» в каждой подгруппе.

3. Предоставить возможность «тренеру» руководство ОД.

4. Анализ, выводы и предложения.

5. Разработка фрагмента конспекта обучения детей разного дошкольного возраста основным движениям (ОД).

6. Представитель из каждой подгруппы демонстрирует методику обучения детей ОД.

7. Анализ, выводы и предложения.

Вопросы для контроля и самоконтроля:

1. Назовите методы обучения детей основным движениям.

2**.** Чтоспособствует быстрейшему и более эффективному обучению движениям?

3. Какие движения не рекомендуются для обучения дошкольников?

4. Перечислите подготовительные упражнения для овладения навыков бега?

5. Какие приёмы используются для совершенствования навыка бега у дошкольников?

6. Какими заданиями для детей старшего дошкольного возраста усложняются упражнения в равновесии?

7. Назовите упражнения для детей 3 лет для обучения равновесию.

8. С какими движениями желательно объединять упражнения в ползании.

9. Спроектировать конспект фрагмента занятия в средней группе по обучению основным движениям: ходьба, бег, равновесие.

**Практическое занятие**

**Тема Методика обучения подвижным играм. ПЗ ПР№5 Разработка плана –конспекта проведения подвижной игры**

**Цель: освоение методики обучения подвижным играм.**

*Оборудование: конспекты* подвижных игр, карточки «Алгоритм руководства подвижной игрой дошкольника», подборка подвижных игр разной классификации.

*Задания для обучающихся*

1. Изучить тему в учебном пособии, составить конспект.

Определение подвижной игры как вида деятельности,значение подвижных игр в

физическом воспитании детей. Специфические особенности подвижных игр в отличие от спортивных. Классификация подвижных игр. Педагогическая характеристика игр детей на различных ступенях обучения и воспитания. Игры младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Организация и методика проведения подвижных игр в разных возрастных группах.

*1. Разделиться на 4 подгруппы (*1 подгруппа – 2 мл. группа; 2 подгруппа – средняя группа; 3 подгруппа – старшая или подготовительная группа), *выбор «воспитателя».* *Разработать конспекты руководства подвижной игрой для младшего и старшего дошкольного возраста.*

1. *Защита конспектов с психолого-педагогическим обоснованием.*
2. *Анализ и оценка разработанных конспектов осуществляется студентами в соответствии с алгоритмом.*

**Задание №1.**

На основе учебной программы дошкольного образования составить таблицу «Использование подвижных игр в разных возрастных группах детского сада»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название подвижных игр | «1 младшая» | «2 младшая» | «Средняя» | «Старшая» |

**Задание №2.**

Подобрать для каждой возрастной группы по 5 подвижных игр:

· малой;

· средней;

· высокой подвижности.

**Задание №3.**

Подобрать по 5 подвижных игр для развития физических качеств.

· ловкости;

· выносливости;

· быстроты реакций и т.д.

**Задание №4.**

Подобрать по 3-5 считалки, речевки для выбора водящего в подвижной игре.

**Задание №5.**

Изготовить маски и необходимые атрибуты для проведения подвижных игр.

**Алгоритм руководства подвижной игрой в младшей группе**

1. Привлечение детей к игре (приход персонажа, рассматривание иллюстраций, песенка и др.), например, приходи медведь.
2. Воспитатель предлагает погулять « у медведя во бору», пока медведь спит.
3. Воспитатель активный участник игры: он же собирает «грибы, ягоды» вместе с детьми, он же – Медведь, который догоняет детей.
4. По ходу игры воспитатель дает указания к выполнению движений, правил: «идем тихо, приседаем, собираем грибы, ягоды…»
5. Анализ игры – положительный: «быстрые, шустрые дети, а медведь добрый, поэтому не поймал никого».
6. Логический переход к другому виду деятельности или следующей игре, например, предлагает детям нарисовать ягоды, или…

**Алгоритм руководства подвижной игрой в старшей группе**

1. Привлечение детей к игре (закличка, загадка, схема игры, проблемная ситуация и др.)
2. Объяснение правил и хода игры до ее начала.
3. Выбор ролей (считалка, жребий и др.)
4. Воспитатель может быть или участником, или арбитром, или наблюдателем, т. е. должен быть рядом или вместе с детьми.
5. При нарушении правил или неверном выполнении движений игру можно приостановить, напомнить правила или движения, нарушителей можно вывести из игры на 1 кон.
6. При анализе дается сначала положительная оценка, а затем ОЧЕНЬ КОРРЕКТНО делаются замечания.

7. Логический переход к другому виду деятельности или следующей игре. Например, воспитатель предлагает детям после игры «Гуси-лебеди» выйти на улицу и понаблюдать какие птицы живут на нашем участки и т.п.

**Примерный план-конспект подвижной игры «Зайцы в огороде»**

Дети заняты: рисуют, общаются, играют в настольно-печатные игры и т.п. Воспитатель в меру громко просит детей помочь ему отгадать загадку: «Шубка из пуха, длинное ухо, короткий хвосток, косой глазок, прыгает ловко, любит морковку…».

Да. Это заяц, он так любит морковку, что иногда прибегает в огород за ней. Хотите, мы станем зайцами и попробуем, как это бывает? Где у нас будет огород? Из чего сделаем грядки? А что может быть морковкой? Воспитатель тоже участвует в обсуждении, выборе оборудования, предметов-заместителей для игры, ненавязчиво, корректно подсказывает детям более удачный вариант.

Далее: воспитатель объясняет ход и правила игры. Поскольку дети среднего возраста имеют меньше двигательного опыта, более слабые физические качества, то они проделают меньшее количество ходок в огород, принесут в свой домик меньше морковок.

После трех повторов игры, средним детям предлагается понаблюдать за старшими детьми, которые повторят игру еще 2-3 раза. Воспитатель вместе с детьми оценивают, анализируют ход и результаты игры. Хорошо, если воспитатель сможет логично, корректно переключить детей от игры к другому диву деятельности, например, рисованию или лепке.

**Практическое занятие**

**Тема Методика обучения элементам спортивных игр, спортивным видам физических упражнений. Разработка плана-конспекта**

**Цель:** освоение методики обучения элементам спортивных игр, спортивным видам физических упражнений.

Задания для обучающихся:

Примерная тематика рефератов для практического занятия по теме

«Спортивные игры и упражнения»

1. Значение спортивных упражнений для дошкольников,

их место в режиме дня.

2. Спортивные упражнения как средство совершенствования физических качеств.

3. Спортивные упражнения на зимней прогулке.

4. Обучай детей плаванию.

5. Лыжи в детском саду.

6. Обучение дошкольников езде на велосипеде.

7. Катание на санках.

8. Учимся кататься на самокате.

9. Обучение дошкольников катанию на коньках.

10. Роликовые коньки для дошкольников.

11. Обучение детей скольжению по ледяным дорожкам.

12. Обучение дошкольникам спортивным играм.

Рекомендации к подготовке к практическому занятию

1. Познакомьтесь с требованиями к спортивным упражнениям в «Программе воспитания и обучения в детском саду» и заполните таблицу распределения спортивных упражнений по возрастным группам.

2. Подготовьтесь к практическому занятию «Спортивные игры и упражнения в детском саду»: изучите литературу и составьте реферат по одному из спортивных упражнений по следующему плану:

а) значение данного вида спортивных упражнений;

б) техника выполнения;

в) методика обучения (организация детей, система обучения, приемы обучения детей разных возрастных групп);

г) примерные подготовительные игры и упражнения.

Задание на дом:

На основе ознакомления и анализа опыта работы базовых УДО подготовка презентаций об особенностях работы по организации и методике проведения спортивных игр и упражнений в группах детей дошкольного возраста.

**Практическое занятие**

**Практическая работа №6 Разработка планов-конспектов занятий по образовательной области “Физическая культура” для детей разных возрастных групп**

Цель: развитие у обучающихся конструктивных способностей, творчества, закрепление знаний методики организации и проведения физкультурных занятий, утренней гимнастики.

Оборудование: Программа, образец плана-конспекта, формула утренней гимнастики, пособия по дисциплине

Задание для обучающихся

1. Обучающиеся делятся на подгруппы (по желанию могут выполнять задание индивидуально, парами) и разрабатывают конспекты проведения физкультурных занятий, утренней гимнастики в группах младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

2. Защита конспектов с психолого-педагогическим обоснованием.

3. Анализ и оценка разработанных конспектов.

**Образец составления конспекта утренней гимнастики**

Конспект организации и проведения утренней гимнастики в старшей группе

Программное содержание: развивать все группы мышц, осуществлять профилактику плоскостопия, способствовать созданию хорошего настроения.

Оборудование: по 2 кубика на каждого ребенка, мяч.

Вводная часть

Построения, перестроения, чередование ходьбы и бега, дыхательное упражнение

Основная часть

Построение для выполнения ОРУ: для шеи, рук, туловища, ног (количество упражнений - в соответствии с возрастом детей).

Интенсивный бег или прыжки.

Заключительная часть

Ходьба( обычная или с заданиями) или подвижная игра малой активности

**Практическая работа**

**Тема Технология составления конспектов организации и проведения физкультурного занятия в разных возрастных группах.**

Цель: развивать у студентов конструктивные способности, творчество, закрепить знания методики организации и проведения физкультурного занятия в разных возрастных группах

Оборудование: Программа, образец плана-конспекта физкультурного занятия, формула структуры и содержания ФЗ, пособия по дисциплине

Содержание и последовательность работы:

1. С целью закрепления, заполнить таблицу «Способы организации основных движений на ФЗ»

2. Обучающиеся делятся на подгруппы (по желанию могут выполнять задание индивидуально, парами) и разрабатывают конспекты проведения физкультурного занятия в группах младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

3. Защита конспектов с психолого-педагогическим обоснованием.

4. Анализ и оценка разработанных конспектов.

**Образец составления конспекта физкультурного занятия.**

Программное содержание: учить детей прыжкам в длину с места, отрабатывать элементы техники метания прямой рукой снизу, развивать все группы мышц, добиваться выполнения правил во время игры.

Оборудование: 4 гимнастических палки, мешочки для метания на каждого ребенка, мяч.

Вводная часть

Построения, перестроения, чередование ходьбы и бега, дыхательное упражнение

Основная часть

Построение для выполнения ОРУ: для шеи, рук, туловища, ног.

Основные движения.

Подвижная игра большой активности.

Заключительная часть

Ходьба( обычная или с заданиями) или подвижная игра малой активности

**Практическая работа**

**Тема Технология составления конспектов организации и проведения физкультурного занятия в разновозрастных группах.**

Цель: развивать у обучающихся конструктивные способности, творчество, закрепить знания методики организации и проведения физкультурного занятия в разновозрастных группах

Оборудование: Программа, образец плана-конспекта физкультурного занятия, формула структуры и содержания ФЗ, пособия по дисциплине, таблицы вариантов организации ФЗ в разновозрастных группах

Содержание и последовательность работы:

1. Обучающиеся делятся на подгруппы (по желанию могут выполнять задание индивидуально, парами) и разрабатывают конспекты проведения физкультурного занятия в группах младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

2. Защита конспектов с психолого-педагогическим обоснованием.

3. Анализ и оценка разработанных конспектов

**Образец составления конспекта самостоятельной двигательной деятельности**

Программное содержание. Совершенствовать двигательные умения детей, способствовать развитию самостоятельности, двигательного творчества, положительных взаимоотношений между детьми. Воспитывать умение выполнять правила техники безопасности.

Оборудование. Кегли – 5-10 шт., скамейки, обручи, мячи, дуги, маски: волка, лисы. План-схема размещения спортивного оборудования, игрушек, атрибутов в групповых помещениях (приемной, спальне, групповой комнате).

Воспитатель приглашает детей в страну Спортландию (или в страну Бегунов, Прыгунов и т.п.), где можно бегать, прыгать, лазать и ведет детей на кратковременную экскурсию по этой стране. Вместе с детьми вспоминают, что можно делать с тем или иным оборудованием, игрушкой, в какие подвижные игры играть и т.д. Напоминают правила, которые необходимо обязательно выполнять! Например, если занимаются в групповой комнате, не бросать мяч в сторону окон, а только туда, где находится цель (обруч, корзина, ворота и т.п.). Это было прямым руководством.

Дети занимаются самостоятельно по интересам, и только в том случае, когда дети не подходят, например, к кеглям, которые находятся в комнате, воспитатель сам начинает выполнять упражнение «Сбей кеглю, при этом высказывает свое удовлетворение, радуясь результатам. Это пример косвенного руководства, цель которого - привлечь внимание детей к данному движению. Чаще всего, используются три метода косвенного руководства самостоятельной деятельностью детей:

- пример воспитателя, когда, например, дети не обращают внимания на кольцеброс, воспитатель сам начинает играть, привлекая тем самым внимание детей к данному движению, При этом высказывает свое удовлетворение, радуясь движениям;

- «втягивание» ребенка в совместную с воспитателем игру с мячом: «Саша, у меня не получается одной перебрасывать мяч, поиграй со мной!»;

- «подключение» к деятельности ребенка, который лазает по гимнастической лестнице. Воспитатель тоже начинает лазать, при этом выполняет висы, таким образом, подсказывая ребенку разнообразие действий.

Совместного с детьми анализа, оценки, обсуждения результатов движений и игровой деятельности детей.

1.2.4. **Раздел контроля** знаний содержит материалы текущей и итоговой аттестации:

1.2.4.1. Критерии оценки результатов учебной деятельности, учащихся по учебному предмету;

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

**РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| Отметка в баллах |  |
| 1 (один) | Узнавание отдельных объектов изучения; распознавание отдельных терминов, понятий определений, фактов. |
| 2 (два) | Узнавание объектов изучения; различение элементов системы физического воспитания и развития детей в учреждениях дошкольного образования, основных форм организации физического воспитания и развития детей и т.д.; осуществление соответствующих практических действий. |
| 3 (три) | Неполное воспроизведение программного учебного материала по памяти (фрагментарный пересказ особенностей системы физического воспитания и развития детей в учреждениях дошкольного образования, методики физического воспитания и развития детей, форм организации физического воспитания и развития детей и т.д.); осуществление умственных и практических действий по образцу. |
| 4 (четыре) | Воспроизведение большей части программного учебного материала (описание системы физического воспитания и развития детей в учреждениях дошкольного образования с элементами объяснения методики физического воспитания и развития детей, форм организации физического воспитания и развития детей и т.д.); применение знаний в знакомой ситуации по образцу; наличие единичных существенных ошибок. |
| 5 (пять) | Осознанное воспроизведение программного учебного материала различной степени сложности (описание системы физического воспитания и развития детей в учреждениях дошкольного образования с объяснением методики физического воспитания и развития детей, форм организации физического воспитания и развития детей и т.д.); применение знаний в знакомой ситуации по образцу; наличие несущественных ошибок. |
| 6 (шесть) | Полное воспроизведение программного учебного материала различной степени сложности (описание и объяснение системы физического воспитания и развития детей в учреждениях дошкольного образования, методики физического воспитания и развития детей, форм организации физического воспитания и развития детей и т.д.); применение знаний в знакомой ситуации по образцу; применение специальных, общеучебных и интеллектуальных умений и навыков; наличие несущественных ошибок |
| 7 (семь) | Полное воспроизведение программного учебного материала различной степени сложности (развернутое описание и объяснение системы физического воспитания и развития детей в учреждениях дошкольного образования, методики физического воспитания и развития детей, форм организации физического воспитания и развития детей; обоснование планирования работы по физическому воспитанию и развитию, взаимодействия с семьей; формулирование выводов); самостоятельное применение специальных, общеучебных и интеллектуальных умений и навыков; наличие единичных несущественных ошибок |
| 8 (восемь) | Полное воспроизведение программного учебного материала; оперирование программным учебным материалом в частично измененной ситуации (развернутое описание и объяснение системы физического воспитания и развития детей в учреждениях дошкольного образования, методики физического воспитания и развития детей, форм организации физического воспитания и развития детей; раскрытие сущности создания развивающей среды, физического воспитания и развития детей раннего возраста; обоснование планирования работы по физическому воспитанию, взаимодействия с семьей; формулирование выводов); самостоятельное применение специальных, общеучебных и интеллектуальных умений и навыков; наличие определенного опыта творческой деятельности; наличие единичных несущественных ошибок. |
| 9 (десвять) | Свободное оперирование программным учебным материалом различной степени сложности в (девять) незнакомой ситуации; выполнение заданий творческого характера по отбору форм, методов, приемов, средств обучения физическим упражнениям детей разных возрастных групп; по интегрированию задач и содержания обучения из разных разделов программы; поиску разных вариантов проведения форм работы по физическому воспитанию; высокий уровень самостоятельности и эрудиции. |
| 10 (десять) | Свободное оперирование программным учебным материалом; применение знаний и умений в незнакомой ситуации (самостоятельные действия по описанию, объяснению системы физического воспитания и развития детей в учреждениях дошкольного образования, методики физического воспитания и развития детей, форм организации физического воспитания и развития детей; использование нетрадиционных форм организации физического воспитания; поиск новых технологий физического воспитания и т.д.). Свободное оперирование программным учебным материалом различной степени сложности с использованием сведений из других учебных курсов и дисциплин; умение осознанно и оперативно трансформировать полученные знания для решения проблем в нестандартных ситуациях |

**ПРИМЕЧАНИЕ**: При отсутствии результатов учебной деятельности обучающимся в учреж­дении среднего специального образования выставляется «0» (ноль) баллов.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДОМАШНЕЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Работа считается выполненной:**

1. **При полном раскрытии теоретических вопросов;**
2. **При правильном решении практических задач:**

- должны быть указаны конкретные определения понятийного аппарата (при необходимости);

- ответ на задачу должен содержать обоснования, вывод.

1. **При правильном оформлении работы:**

- соблюдение методических рекомендаций при выполнении работ, наличие списка используемой литературы.

**«Зачтено»** по работе выставляется при:

* грамотном ответе на все теоретические вопросы по варианту заданий;
* правильном решении практической задачи;
* правильном оформлении работы.

**«Не зачтено»** по работе выставляется если:

* при раскрытии теоретических вопросов допущены существенные ошибки, искажающие достоверность фактов и сведений;
* вопрос раскрыт не по существу или вообще отсутствует;
* теоретическая часть раскрыта менее половины от общего объема материала;
* практическая часть не выполнена или выполнена неправильно;
* оформление работы не соответствует установленным требованиям.

**К** **существенным ошибкам** относят:

* ошибки, искажающие суть ответа;
* неправильное употребление психологических терминов;
* замена существенных признаков характеризуемых явлений, понятий, категорий и процессов несущественными;
* неумение использовать различные источники информации.

**К несущественным ошибкам** относят:

* ошибки в логике изложения учебного материала;
* небрежное выполнение записей;
* стилистические погрешности в ответе;
* орфографические ошибки в написании психологических терминов.

**Критерии оценки устного изложения (ответа) на экзамене по предмету**

**«Методика физического воспитания и развития детей»**

Осуществляется на основе интегральной 10-бальной шкалы учебных достижений учащихся.

Развернутый ответ учащихся должен представлять собой связанное, логически последовательное сообщение на определенную тему.

Его критерии:

- правильность, полнота, степень осознанности материала, речевое оформление ответа.

Билет экзамена состоит из 2-х теоретических вопросов и 1 практического задания.

**1. Критерии оценки ответа теоретического вопроса**

10 баллов – Свободное, глубокое изложение темы. Использование межпредметных связей. Анализ и всесторонняя характеристика основных понятий, явлений, процессов. Формулирование аргументированных выводов по заученному вопросу с опорой на усвоенный теоретический материал.

9 баллов – Свободное, глубокое изложение учебного материала. Анализ основных понятий, явлений, процессов, их всесторонняя характеристика. Объяснение смысла понятий, явлений, процессов. Обоснование собственной позиции. Отсутствие ошибок.

8 баллов – Осмысленно воспроизводится учебный материал. Знание научных понятий и терминов. Материал излагается системно и обобщенно. Раскрываются причинно-следственные связи, общее и особенное в явлениях природы и общества. Отсутствие ошибок.

7 баллов – Осмысленно воспроизводится учебный материал темы. Сформулированы аргументированные выводы. Допущены несущественные ошибки.

6 баллов – Воспроизводится основной материал темы по памяти. Понятия и термины поясняются с помощью соответствующих примеров. Формируется собственное мнение. Допущены несущественные ошибки.

5 баллов – Основной материал воспроизведен по памяти с несущественными ошибками. Выделена главная мысль. Сформулированы выводы.

4 балла – Основной материал, понятия, термины воспроизведены по памяти из учебника, учебного конспекта. Допущена существенная (несколько существенных) ошибок.

3 балла – Частично воспроизводится по памяти материал темы. Определены некоторые признаки понятий и терминов о природе и обществе. Допущены существенные ошибки.

2 балла – Содержание работы отражает тему в общем. Нарушается последовательность изложения. Употребляются научные понятия и термины, но их научный смысл не раскрывается. Допущены существенные ошибки.

1 балл – Содержание не раскрывает тему. Не употребляются основные научные понятия и термины. Уровень узнавания.

**2. Критерии оценки ответа практического задания**

|  |  |
| --- | --- |
| **Отметка в баллах** | **Показатели оценки** |
| 1  (один) | Узнавание отельных объектов изучения программного учебного материала, который представлен в готовом виде(фактов, терминов, определений, методических указаний и др.) |
| 2  (два) | Определение объектов изучения программного учебного материала, который представлен в готовом виде (методов, форм, средств обучения по предмету «Методика физического воспитания и развития детей»;  Осуществления определенных практических действий (подбор дидактического материала к мероприятиям). |
| 3  (три) | Воспроизведение части учебного программного материала по памяти (фрагментарный пересказ и перечисление методов, приемов, средств, форм обучения, особенностей занятий разных типов по предмету «Методика физического воспитания и развития детей»; осуществление умственных и практических действий по образцу (подбор дидактического материал, разработка планов-конспектов занятий и мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей). |
| 4  (четыре) | Воспроизведение большей части программного учебного материала (описание с элементами объяснения содержания обучения по предмету «Методика физического воспитания и развития детей», методов, приемов обучения, разных типов занятий и мероприятий по предмету); применение знаний в знакомой ситуации по образцу, подбор дидактического материала, выбор методов и форм воспитания и образования, разработка планов-конспектов занятий, различных мероприятий по физическому воспитанию детей).  Наличие единичных существенных ошибок. |
| 5  (пять) | Осознанное воспроизведение большей части программного учебного материала (описание теоретических и практических основ методики физического воспитания дошкольников, методов обучения, разных средств обучения с объяснением содержания предмета, принципов обучения и т.д.); применение знаний в знакомой ситуации по образцу (подбор дидактического материала, выбор методов и форм воспитания, образования и развития по физическому воспитанию, разработка планов-конспектов занятий, разных мероприятий по физическому воспитанию дошкольников).  Наличие несущественных ошибок. |
| 6  (шесть) | Полное знание и осознанное воспроизведение всего программного учебного материала; владение программным учебным материалом в знакомой ситуации (описание и объяснение методов и приемов физического воспитания и развития, средств обучения. Выявление и обоснование применения форм и методов обучения; выполнение заданий по образцу, на основе предписаний (подбор дидактического материала, выбор методов и форм физического воспитания и развития дошкольников, разработка планов-конспектов занятий и различных мероприятий). Наличие несущественных ошибок. |
| 7  (семь) | Полное, прочное знание и воспроизведение программного учебного материала; владение программным учебным материалам в знакомой ситуации (развернутое описание и объяснение методов обучения, типов занятий, средств обучения по физическому воспитанию и развитию дошкольников, раскрытие сущности принципов и методов физического воспитания, обоснование и доказательства правильности выбора методов для данного занятия или мероприятия по физическому воспитанию дошкольников, формулирование выводов); недостаточно самостоятельное выполнение заданий (подбор дидактического материала, выбор методов и форм  обучения, разработка планов-конспектов занятий и других мероприятий). Наличие единичных несущественных ошибок. |
| 8  (восемь) | Полное, прочное, глубокое знание и воспроизведение программного учебного материала; оперирование программным учебным материалом в знакомой ситуации (развернутое описание и объяснение методов обучения, средств обучения по физическому воспитанию дошкольников, раскрытие сущности принципов и методов для физического развития дошкольников, формулирование выводов); самостоятельное выполнение заданий (подбор дидактического материала, выбор методов и форм обучения, разработка планов-конспектов занятий и различных мероприятий). Наличие единичных несущественных ошибок. |
| 9  (девять) | Полное, прочное, глубокое, системное знание программного учебного материала; оперирование  программным учебным материалом в частично измененной ситуации (применение знаний об принципах, методах, приемах, средствах и формах физического воспитания и развития детей, высказывает суждения и гипотезы об методах и приемах работы с дошкольниками по физическому воспитанию с учетом уровня их подготовленности; наличие деятельности и операций творческого характера для выполнения заданий по разработке планов-конспектов и анализа занятий и мероприятий по физическому воспитанию и развитию дошкольников) |
| 10  (десять) | Свободное оперирование программным учебным материалом; применение знаний и уменийи в незнакомой  ситуации (самостоятельные действия по описанию, объяснению принципов, методов, приемов, средств и форм физического воспитания и развития дошкольников; демонстрация нестандартных форм работы на занятиях; выполнение творческих работ и заданий по разработке планов-конспектов мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей с применением нестандартных форм активных методов воспитания, образования и развития. |

3. Общая отметка за экзамен – среднее арифметическое за ответы на два теоретических вопроса и 1 практическое задание.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ДОМАШНЕЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Предлагаемая тематика предназначена для выполнения учащимися, обучающимися в заочной форме получения образования, домашней контрольной работы по предмету «Методика физического воспитания и развития детей». Подготовка к выполнению домашней контрольной работы и ее выполнение является частью учебного процесса, подготовкой к самостоятельному выполнению заданий, с ко­торыми учащимся придется сталкиваться в практической деятельности. Домашняя контрольная работа выполняется учащимися и направляется на проверку в целях усвоения ими учебного материала по конкретному курсу.

Прежде чем приступить к выполнению домашней контрольной работы, учащиеся должны провести серьезную подготовительную работу. Для того чтобы у учащихся сложилась целостная картина данного курса, целесообразно ознако­миться с методическими рекомендациями в целом.

Для выполнения домашней контрольной работы предложены 10 вариантов. Вариант домашней контрольной работы выбирается в соответствии с **порядковым номером (Ф.И.О. обучащегося) в журнале учебных занятий**. **Замена вариантов не допускается**. **Работы, написанные не по указан­ному варианту, рецензированию не подлежат.**

Домашняя контрольная работа оформляется учащимся в письменном виде в ученической тетради или в компьютерном варианте на листах формата А-4, согласно структуре бумажного варианта отчета:

* титульный лист;
* теоретическая часть;
* практическая часть (психологические задачи);
* список использованной литературы и электронных образовательных ресурсов.

Объем рукописного текста 12-18-24 листа, записи осуществляются через клеточку, в печатном варианте - 12-15 страниц машинописного текста формата А-4, шрифт Times65 New Roman, 14 пт; интервал - полуторный.

Поля: верхнее, нижнее –20 мм, левое –30 мм, правое -15 мм.

Жирным шрифтом оформляются только заголовки.

Нумерация страниц начинается с 3-ей страницы (обложка и оглавление не нумеруются).

В обязательном порядке ставиться **подпись автора работы и дата выполнения**. Работа должна быть написана аккуратно и разборчиво. При написании работы необходимо оставлять поля для пометок преподавателя и чистую страницу (лист) для рецензии.

**Теоретические вопросы** домашней контрольной работы должны быть раскрыты в полном объеме. Ответы на вопросы следует излагать гра­мотно, разборчиво, четко, стилистически правильно. Выбрав конкретную тему, обратите внимание на предлагаемый список ли­тературы. Список литературы не исчерпывающий, а это значит, что жела­тельно использовать для написания работы и другую учебную литературу по методике физического воспитания и развития детей.

**При выполнении практической части** необходимо дать полные разъяснения, в соответствии с которыми необходимо сделать выводы (при необходимости).

1.2.4.3. Материалы к домашней контрольной работе

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДОМАШНИХ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ №1

Вариант 1

1. Развитие движений детей раннего возраста.

План раскрытия вопроса. Значение движений для физического и нервно-психического развития детей. Условия для развития движений в учреждении дошкольного образования и семье. Двигательный режим в группах детей раннего возраста: самостоятельная двигательная деятельность; организованная двигательная деятельность.

2 задание. Разработать план-конспект занятия по образовательной области «Физическая культура» для детей раннего возраста.

3. Составить картотеку психогимнастики, дыхательной и пальчиковой гимнастики, гимнастик горла, глаз и др.

Вариант 2

1. Методика обучения строевым упражнениям

План раскрытия вопроса. Общая характеристика, значение и виды строевых упражнений. Техника выполнения разных видов строевых упражнений. Методика обучения строевым упражнениям детей.

2 задание. Разработка плана-конспекта занятия по обучению строевым упражнениям детей. Выполнение графических заданий, отражающих расположение на площадке детей и педагога в зависимости от вида строя.

3 задание. Составить картотеку строевых упражнений посредством игр и игровых упражнений.

Вариант 3.

1 .Методика обучения общеразвивающим упражнениям

План раскрытия вопроса. Значение, виды и общая характеристика общеразвивающих упражнений. Требования к составлению комплексов общеразвивающих упражнений. Методика обучения детей общеразвивающим упражнениям.

2 задание. Разработка плана-конспекта занятия по обучению детей общеразвивающим упражнениям.

3 задание. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для детей дошкольного возраста.

Вариант 4

1 . Методика обучения основным движениям.

План раскрытия вопроса. Общая характеристика, виды основных движений (ходьба, бег,

прыжки, лазанье, метание). Техника выполнения основных движений и

ее особенности у детей. Методика обучения основным движениям детей.

2 задание Разработать план-конспект занятия по обучению детей основным движениям.

3 задание. Составить картотеку упражнений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье и метании

Вариант 5

1. Методика обучения подвижным играм

План раскрытия вопроса. Значение подвижных игр для разностороннего развития детей. Классификация подвижных игр, требования к их отбору. Методика проведения подвижных игр с детьми разных возрастных групп; усложнение и вариативность с учетом подготовленности и интересов детей.

2 задание. Разработать план-конспект проведения подвижных игр на прогулке.

3 задание. Составить картотеку подвижных игр с детьми разных возрастных групп.

Вариант 6

1 Методика обучения элементам спортивных игр

План раскрытия вопроса. Виды спортивных игр, адаптированных для детей: баскетбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей. Элементы техники, этапы, условия и методика обучения спортивным играм. Организация обучения детей элементам спортивных игр.

2 задание. Разработать план –конспект проведения спортивной игры в старшей группе.

3 задание. Составить картотеку спортивных игр, для использования в дошкольном учреждении в разных возрастных группах.

Вариант 7

1. Формирование физических качеств у детей

План раскрытия вопроса. Физические качества (быстрота, ловкость, выносливость, гибкость), их оценка. Особенности развития физических качеств у детей. Методы и приемы формирования физических качеств, критерии оценки.

2 задание. Разработать план – конспект физкультурного развлечения для детей. Группа на выбор.

3. Составить комплекс на развитие ловкости, глазомера, выносливости, быстроты, равновесия и координации движений.

Вариант 8

1. Формы организации физического воспитания

План раскрытия вопроса. Совокупность форм организации физического воспитания как определенный двигательный режим в учреждении дошкольного образования. Организация и руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей.

2 задание. Разработать конспект руководства самостоятельной деятельностью детей.

3 задание. Составить картотеку дидактических игр по физическому воспитанию.

Вариант 9

1. Организованные формы работы по физическому воспитанию.

План раскрытия вопроса. Утренняя гимнастика: формы и методика проведения. Физкультминутки как средство повышения умственной активности детей на занятиях, разнообразие форм их проведения; подвижные игры и физические упражнения на прогулке; формы активного отдыха.

2 задание. Разработать план-конспект утренней гимнастики в разных возрастных группах.

3 задание. Составить картотеку физкультминуток (не меньше 10)

Вариант 10

1. Диагностика и прогнозирование физического развития детей

План раскрытия вопроса. Диагностика и прогнозирование индивидуальных показателей здоровья, физического и двигательного развития детей: цель, задачи, основные направления, критерии оценки. Мониторинг здоровья, физического и двигательного развития детей от поступления в учреждение дошкольного образования до перехода на следующую ступень образования.

2 задание. Разработать сценарий проведения физкультурного праздника для разновозрастной группы.

3 задание. Подбор методов диагностики здоровья, физического и двигательного развития детей.

Вариант 11

1. Индивидуальная и дифференцированная работа с детьми.

План раскрытия вопроса. Индивидуальная и дифференцированная работа в физическом воспитании. Организация индивидуальной и дифференцированной работы с детьми на основе диагностики и прогнозирования: содержание, формы, методы, направленные на опережающее развитие. Формы и методы работы с одаренными детьми.

2 задание. Разработать диагностическую карту здоровья, физического и двигательного развития ребенка дошкольного возраста.

3 задание. Составить картотеку игр и упражнений для детей, требующих особого внимания.

Вариант 12

1. Развивающая физкультурно-игровая среда

План раскрытия вопроса. Значение развивающей физкультурно-игровой среды в развитии двигательно-игровой деятельности дошкольника. Требования к пространственным, содержательным, дизайнерским характеристикам среды. Виды физкультурного оборудования, его рациональное размещение в помещении и на участке.

Методы повышения эффективного использования физкультурного оборудования.

Моделирование физкультурно-игровой среды с использованием нестандартного физкультурного оборудования.

2 задание. Разработать конспект физкультурного занятия в старшей с использованием оборудования.

3 задание. Составить список оборудования и инвентаря для организации физического воспитания.

Вариант 13

1. Планирование физкультурно-оздоровительной работы

План раскрытия вопроса. Назначение планирования по физическому воспитанию - программирование определенных конечных результатов здоровья, физического и двигательного развития детей. Перспективный и календарный планы педагога, требования к их содержанию и оформлению.

2 задание. Разработать календарный план работы по физическому воспитанию и развитию детей.

3 задание. Составить картотеку гимнастики с элементами логоритмики.

Вариант 14

1. Взаимодействие учреждений дошкольного образования с семьей по вопросам физического воспитания и развития детей.

План раскрытия темы. Значение взаимодействия учреждения дошкольного образования с семьями по вопросам физического воспитания и развития детей. Современные формы сотрудничества с семьей: совместная физкультурная деятельность, взаимовизиты, демонстрация результатов оздоровительной работы через видеофильмы, фотовыставки и пр. Оказание консультативной помощи семье. Критерии оценки успешного сотрудничества с семьями.

2 задание. Разработать план –конспект спортивное развлечение для детей средней группы с участием родителей.

3 задание. Разработать содержание консультации для родителей по физическому воспитанию и развитию детей в семье.

Вариант 15

1. Формы организации физического воспитания

План раскрытия вопроса. Физкультурные занятия, их структура, цель и задачи, содержание, формы и методика проведения в разных возрастных группах. Характерные черты физкультурного занятия. Типы физкультурных занятий.

2 задание. Разработать план - конспект занятия с элементами фольклора.

3 задание. Составить картотеку эстафет и аттракционов для физкультурных праздников и досугов дошкольников

Вариант 16

1. Методика обучения подвижным играм

План раскрытия вопроса. Методика обучения и проведения подвижных игр с детьми разных возрастных групп; усложнение и вариативность с учетом подготовленности и интересов детей. Белорусские народные подвижные игры и их место в системе физического воспитания детей.

2 задание. Разработать план-конспект обучения белоруской народной подвижной игре.

3 задание. Составить картотеку белорусских народных подвижных игр.

Вариант 17.

1. Развитие движений детей раннего и дошкольного возраста.

План раскрытия вопроса. Показатели физического и двигательного развития воспитанников. Методы и приемы оптимизации двигательного развития детей раннего и дошкольного возраста.

2 задание. Разработать план-конспект гимнастики после дневного сна.

3 задание. Составить картотеку игр по физическому развитию дошкольников.

Вариант 18

1. Методика обучения основным движениям.

План раскрытия вопроса. Методика обучения основным движениям детей. Методы обучения детей основным движениям. Обеспечение страховки и меры предупреждения травматизма при обучении детей основным движениям. Критерии оценки двигательных умений детей.

2 задание. Разработать конспекта организации и проведения основных движений в старшей группе

3 задание. Составить картотеку упражнений после дневного сна.

1.2.4.4. Экзаменационные материалы (при наличии экзамена): перечень вопросов, перечень информационно-аналитических материалов, разрешенных для использования на экзамене

**Перечень теоретических вопросов и практических заданий для экзамена**

**по учебному предмету**

**«Методика физического воспитания и развития детей»**

**Специальность: «Дошкольное образование»**

**Теоретические вопросы:**

1. Объяснить роль физического воспитания для формирования здоровья и всестороннего развития.
2. Раскрыть понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая культура в УДО».
3. Раскрыть понятия «физические упражнения», «двигательные умения», «двигательные навыки», «двигательная активность».
4. Назвать принципы физического воспитания.
5. Охарактеризовать средства физического воспитания.
6. Перечислить и описать компоненты ЗОЖ детей дошкольного возраста.
7. Раскрыть содержание основных компонентов распорядка дня детей дошкольного возраста.
8. Сформулировать правила для педагога при организации прогулки.
9. Назвать и описать современные закаливающие методики.
10. Описать обязательные мероприятия в системе закаливания в УДО.
11. Сформулировать оздоровительные задачи физического воспитания и развития детей.
12. Сформулировать образовательные задачи физического воспитания и развития детей.
13. Сформулировать воспитательные задачи физического воспитания и развития детей.
14. Назвать средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста.
15. Перечислить и охарактеризовать виды физических упражнений.
16. Раскрыть этапы обучения детей физическим упражнениям.
17. Назвать принципы формирования двигательных навыков детей.
18. Назвать методы приемы обучения детей дошкольного возраста движениям.
19. Перечислить способы организации детей во время обучения движениям.
20. Проанализировать содержание образовательной области «Физическая культура» в программе дошкольного образования в разных возрастных группах.
21. Проанализировать содержание образовательной области «Ребёнок и общество» в целях выявления задач физического воспитания и развития детей.
22. Охарактеризовать возрастные особенности здоровья, физического и двигательного развития детей раннего возраста.
23. Раскрыть методы и приёмы обучения двигательным умениям детей раннего возраста.
24. Охарактеризовать возрастные особенности здоровья, физического и двигательного развития детей дошкольного возраста.
25. Охарактеризовать умения педагога по руководству двигательной деятельностью детей.
26. Показать значимость движений для физического и общего развития детей.
27. Охарактеризовать виды физических упражнений для дошкольников.
28. Определить усложнение видов строевых упражнений для детей разного возраста.
29. Перечислить рекомендации к проведению подвижных игр.
30. Охарактеризовать виды подвижных игр.
31. Описать методику проведения подвижных игр.
32. Описать методику обучения детей строевым упражнениям.
33. Перечислить и описать виды и способы основных движений.
34. Описать методику обучения детей основным движениям.
35. Проанализировать и описать виды спортивных упражнений в учебной программе дошкольного образования.
36. Описать методику обучения детей спортивным играм.
37. Проанализировать содержание спортивных игр в учебной программе дошкольного образования.
38. Описать методику обучения детей спортивным упражнениям.
39. Перечислить физические качества, которые необходимо развивать у детей дошкольного возраста.
40. Раскрыть методы развития физических качеств.
41. Раскрыть значение физкультминуток, физкультурных пауз в системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения.
42. Сформулировать требования к составлению комплекса общеразвивающих упражнений.
43. Описать методику обучения детей общеразвивающим упражнениям.
44. Перечислить формы организации физического воспитания.
45. Описать методы руководства самостоятельной двигательной деятельности детей.
46. Раскрыть структуру и формы физкультурных занятий в учреждении дошкольного образования.
47. Назвать методы повышения эффективности форм организации физического воспитания.
48. Назвать формы активного отдыха детей.
49. Описать методику проведения физкультурных досугов и праздников с детьми разного возраста.
50. Перечислить варианты организации подвижных игр и физических упражнений на воздухе.
51. Сформулировать требования к проведению утренней гимнастики с детьми разного возраста.
52. Охарактеризовать критерии оценки эффективности физкультурных занятий.
53. Раскройте содержание диагностики и прогнозирования здоровья, физического и двигательного развития детей.
54. Раскрыть особенности организации индивидуальной и дифференцированной работы с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии.
55. Описать основные направления в руководстве двигательной деятельностью гиперподвижных детей.
56. Описать деятельность педагога по профилактике плоскостопия у детей.
57. Описать систему мероприятий , обеспечивающих щадящий режим для часто и длительно болеющих детей.
58. Составить перечень физкультурного оборудования для физкультурного уголка в разных возрастных группах.
59. Назвать методы повышения эффективности использования физкультурного оборудования.
60. Сформулировать требования к организации физкультурно-игровой среды.
61. Перечислить виды планов, отражающих вопросы физического воспитания.
62. Раскрыть требования к календарному планированию
63. Описать направления осуществления перспективного планирования в учреждении дошкольного образования.
64. Перечислить формы сотрудничества УДО и семьи.

Практические задания:

1. Смоделировать план организации режимных процессов в первой половине дня в младшей группе. Объяснить распределение режимных процессов по времени.
2. Смоделировать план организации режимных процессов в первой половине дня в средней группе. Объяснить распределение режимных процессов по времени.
3. Смоделировать план организации режимных процессов во второй половине дня в младшей группе. Объяснить содержание режимных процессов.
4. Смоделировать план организации режимных процессов во второй половине дня в старшей группе. Объяснить содержание режимных процессов.
5. Спроектировать план беседы с родителями по организации здорового образа жизни дома.
6. Спроектировать план закаливающих процедур с детьми младшей группы на неделю, используя различные современные методики.
7. Спроектировать план закаливающих процедур с детьми средней группы на неделю, используя различные современные методики.
8. Смоделировать комплекс утренней гимнастики в младшей группе. Объяснить выбор упражнений.
9. Смоделировать комплекс утренней гимнастики в старшей группе. Объяснить выбор упражнений.
10. Спроектировать план организации игровой и двигательной деятельности на прогулке в первой половине в младшей возрастной группе.
11. Спроектировать план организации игровой и двигательной деятельности на прогулке в первой половине дня в средней группе.
12. Спроектировать план организации игровой деятельности на прогулке в старшей группе.
13. Разработать план –конспект занятия сюжетно-игрового характера в младшей группе.
14. Разработать план - конспект занятия с детьми младшей группы на воздухе. Объясните выбор атрибутов и пособий для занятия.
15. Разработать фрагмент занятия по обучению детей средней группы строевым упражнениям.
16. Разработать фрагмент занятия по обучению детей старшей группы строевым упражнениям. Объяснить выбор методов и приёмов.
17. Разработать фрагмент занятия по обучению детей средней группы общеразвивающим упражнениям.
18. Разработать фрагмент занятия по обучению детей младшей группы общеразвивающим упражнениям.
19. Разработать фрагмент занятия по обучению детей младшей группы ходьбе.
20. Разработать фрагмент занятия по обучению детей средней группы лазанью.
21. Разработать фрагмент занятия по обучению детей средней группы прыжкам в длину с места.
22. Разработать фрагмент занятия по обучению детей средней группы метанию.
23. Разработать план организации двигательной деятельности детей младшей группы во второй половине дня на прогулке.
24. Разработать план организации двигательной деятельности детей старшей группы во второй половине дня на прогулке.
25. Спроектировать план обучения подвижной игре в младшей группе.
26. Спроектировать план проведения новой подвижной игры в старшей группе.
27. Разработать варианты (8-10) одной из подвижных игр для старшей группы, объяснить последовательность усложнения игры.
28. Разработать план обучения спортивной игре «Городки» детей старшей группы.
29. Разработать план обучения элементам спортивной игры «Баскетбол» детей средней группы.
30. Разработать план обучения элементам спортивной игры «Бадминтон» детей средней группы.
31. Разработать план обучения элементам ходьбы на лыжах детей старшей группы.
32. Смоделировать комплекс физических упражнений для развития равновесия детей.
33. Смоделировать комплекс физических упражнений для развития гибкости детей.
34. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики в средней группе.
35. Подобрать физкультминутки для занятий образовательных областей «Элементарные математические представления», «Развитие речи и культура речевого общения» для старшей группы.
36. Спроектировать план – конспект спортивного досуга в средней группе. Объяснить выбор методов и приёмов.
37. Спроектировать развивающую физкультурно-игровую среду для детей старшей группы. Объяснить выбор оборудования.
38. Спроектировать календарный план спортивно-оздоровительных мероприятий в летний период на один месяц в старшей группе.

**Методические рекомендации** **по подготовке к экзамену** **по предмету «Методика физического воспитания»**

Экзаменационные вопросы утверждены заместителем директора по учебной работе  **Оршанского колледжа «ВГУ имени П.М.Машерова»**

Вниманию учащихся отделения «Дошкольное воспитание» предлагается подборка материалов по подготовке к экзамену по дисциплине «Методика физического воспитания».

Цель экзамена – выявить уровень профессиональной подготовленности учащихся к педагогической деятельности в учреждениях дошкольного образования Республики Беларусь.

Задачи:

- оценка системности и полноты знаний по методике физического воспитания детей дошкольного возраста;

- выявление способности ориентироваться в основных современных исследованиях по вопросам физического воспитания, осуществлять сравнительный анализ учебной и научной литературы, решать педагогические задачи;

- оценка умения свободно ориентироваться в предметных областях, владеть современными педагогическими технологиями, пользоваться научной терминологией, стилистически грамотно, логически последовательно излагать ответы на вопросы, обосновывать выводы.

Экзамен позволит определить теоретический уровень подготовки учащихся по предмету «Методика физического воспитания и развития детей»».

1.2.4.6. Материалы к итоговой аттестации (перечень вопросов, перечень информационно-аналитических материалов, разрешенных для использования на экзамене).

1. Программа дошкольного образования

2. Наглядный материал для использования при ответе на практический вопрос.

Преподаватель С.А.Петькова

Рассмотрено и обсуждено на заседании предметной (цикловой) комиссии начального и дошкольного образования

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель предметной(цикловой) комиссии Л.А.Журавлёва