


УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины


СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

 О.Н. Малах
30.08.2025

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

 Ю.В. Гапоненок
30.08.2025

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И РАЗВИТИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

для специальности

6-05-0112-01 Дошкольное образование

Составители: В.Г. Шпак, Д.В. Иванова

Рассмотрено и утверждено

на заседании научно-методического совета 27.10.2025, протокол № 2

УДК 796.011.3:373.2.016(075.8)
ББК 74.100.55я73
М54

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 3 от 29.02.2025.

Составители: доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **В.Г. Шпак**; преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова **Д.В. Иванова**

Р е ц е н з е н т ы :

кафедра физического воспитания и спорта УО «ВГАВМ»;
доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,
доцент *П.И. Новицкий*

**М54 Методика физического воспитания и развития детей
дошкольного возраста для специальности 6-05-0112-01
Дошкольное образование : учебно-методический комплекс
по учебной дисциплине / сост.: В.Г. Шпак, Д.В. Иванова. —
Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2025. — 88 с.
ISBN 978-985-30-0273-7.**

Изложенный в настоящем издании материал предназначен для студентов специальности 6-05-0112-01 Дошкольное образование и будет полезен при проведении лекционных и практических занятий по учебной дисциплине «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста». В УМК представлена методика по использованию средств и методов физического воспитания дошкольников, описаны основные формы физических упражнений, применяемых в дошкольном учреждении. Рекомендуются преподавателям, магистрантам, студентам, а также педагогам дошкольных учреждений, осуществляющих физическое воспитание.

УДК 796.011.3:373.2.016(075.8)
ББК 74.100.55я73

ISBN 978-985-30-0273-7

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	6
Лекция 1. Обучения детей строевым упражнениям и упражнениям в равновесии	6
Лекция 2. Обучение детей общеразвивающим упражнениям ...	11
Лекция 3. Организация и методика проведения подвижных игр	21
Лекция 4. Обучение детей элементам спортивных игр и спортивных упражнений	30
Лекция 5. Методика проведения физкультурного занятия	40
Лекция 6. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	44
Лекция 7. Физкультурно-массовые мероприятия (активный отдых)	48
Лекция 8. Планирование физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования	55
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	58
Модуль 1	58
Модуль 2	61
РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ	75
Вопросы к экзамену по учебной дисциплине «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» .	75
Примерный перечень тестовых заданий для текущего контроля знаний	78
ВСПОГАТЕЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	83
Учебно-методическая карта учебной дисциплины	83
Список литературы для изучения учебной дисциплины	87

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность учебной дисциплины и ее роль в профессиональной подготовке специалиста. В эпоху научно-технического прогресса потребность в физическом воспитании возрастает, так как человек все более удаляется от естественных условий жизни, необходимых для его нормального развития и существования. Одним из таких условий является двигательная активность, резкое снижение которой неотвратимо отражается на здоровье людей. Физическое воспитание упорядочивает двигательную активность, укрепляет здоровье человека, предупреждает его физическую деградацию.

Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста: 60–70% детей имеют различные функциональные отклонения, 20% — хронические заболевания различных органов и систем. В условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности, повышенных требований к знаниям при поступлении в школу, гармоничное развитие дошкольников невозможно без научно обоснованного исследования их психофизического здоровья, определения факторов риска и выявления эффективных педагогических технологий, повышающих адаптивные возможности детей.

Существует необходимость в научно обоснованных подходах к организации здоровьесберегающей деятельности в дошкольном учреждении, повышении удельного веса и качества занятий физической культурой, организации мониторинга состояния здоровья детей.

Масштабные исследования, связанные с активизацией возможностей ребенка, инновациями в образовательной практике, позволяют выделять и использовать наиболее эффективные модели, педагогические технологии воспитания, образования и развития ребенка в процессе организованной в дошкольном учреждении физкультурно-оздоровительной деятельности.

Учебная программа по учебной дисциплине «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» предназначена для студентов, обучающихся по специальности 6-05-0112-01 Дошкольное образование.

Цель учебной дисциплины — обеспечение высокого уровня методической подготовки студентов к осуществлению процесса физического воспитания и развития детей дошкольного возраста в учреждении дошкольного образования.

Задачи учебной дисциплины:

- усвоение студентами системы знаний об особенностях формирования физической культуры личности ребенка дошкольного возраста, а также целей, задач, содержания, методов и форм организации физического воспитания и развития детей дошкольного возраста в учреждении дошкольного образования;

- формирование умений практической реализации современных методик и технологий физического воспитания и развития детей в практике работы учреждений дошкольного образования;

- приобретение студентами опыта отбора, применения и создания методических и дидактических материалов по физическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста и их адаптации с учетом индивидуальных особенностей воспитанников и условий образовательной среды;

- выработка у студентов умений творческого применения полученных знаний в области физического воспитания и развития детей дошкольного возраста;

- формирование у студентов готовности реализовывать задачи физического воспитания и развития детей дошкольного возраста в процессе взаимодействия с субъектами образовательного процесса.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием, связи с другими учебными дисциплинами.

Учебная дисциплина «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» является государственным компонентом, модуль «Физическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста».

Для изучения учебной дисциплины «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» необходимы знания по следующим учебным дисциплинам: «Теоретические основы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста», «Основы педагогики», «Детская психология», «Дошкольная педагогика», «Теория и методика физической культуры».

Требования к освоению учебной дисциплины, модуля. Изучение учебной дисциплины должно обеспечить формирование у студентов базовой профессиональной компетенции: осуществлять процесс физического воспитания и развития воспитанников раннего и дошкольного возраста во взаимодействии с руководителем физического воспитания учреждения дошкольного образования.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

знать:

психофизиологические особенности, свойства, качества личности ребенка дошкольного возраста, механизмы физического развития, мотивации и регуляции его двигательной активности;

основные методические подходы к организации физического воспитания и развития детей зарубежной и отечественной физкультурно-оздоровительной практики;

методы приобщения детей к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности, формы организации их двигательной активности;

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:

организовывать физкультурно-оздоровительную работу в учреждении дошкольного образования, применяя адекватные возрастным возможностям и задачам физического воспитания и развития детей педагогические методы;

отбирать физические упражнения и подвижные игры для организации различных форм физического воспитания и развития детей, корректировать результаты физкультурно-оздоровительной деятельности;

взаимодействовать с субъектами физкультурно-оздоровительного процесса в условиях учреждения дошкольного образования и семьи воспитанника;

иметь навык:

организации физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования, применяя адекватные возрастным возможностям и задачам физического воспитания и развития детей педагогические методы;

отбора физических упражнений и подвижных игр для организации различных форм физического воспитания и развития детей, корректировки результатов физкультурно-оздоровительной деятельности;

взаимодействия с субъектами физкультурно-оздоровительного процесса в условиях учреждения дошкольного образования и семьи воспитанника;

владения основами методики приобщения детей дошкольного возраста к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности;

применения способов регуляции физической нагрузки, получаемой детьми в организованных формах двигательной деятельности; методов диагностики здоровья, физического развития детей.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Лекция 1

ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ СТРОЕВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ И УПРАЖНЕНИЯМ В РАВНОВЕСИИ

1. Классификация строевых упражнений.
2. Методика обучения строевым упражнениям детей разных возрастных групп.
 - 2.1 Младшие группы.
 - 2.2 Средняя группа.
 - 2.3 Старшая группа.
3. Обучения упражнениям в равновесии.

Классификация строевых упражнений

К строевым упражнениям относят действия на месте и в движении, выполняемые одновременно всей группой, подгруппами (звеньями) или отдельными детьми.

Они способствуют формированию у детей правильной осанки, воспитанию дисциплинированности, организованности и согласованности при совместных действиях.

Все строевые упражнения подразделяются на четыре подгруппы:

1 — строевые приемы. К ним относятся такие действия, как выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», поворот на месте и расчет.

2 — построения и перестроения. Они характеризуются умением детей строиться в различные виды строя — шеренгу, колонку, круг, а также перестраиваться в них.

3 — передвижения. Связаны с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами передвижениями по диагонали, в обход, по кругу, по точкам и границам зала и т.п.).

4 — размыкания и смыкания. Связаны со способами увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя.

Основные понятия, которые используются в строевых упражнениях:

Строй — установленное размещение занимающихся, для совместных действий.

Сомкнутый строй — строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой впереди руки.

Разомкнутый строй — строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах, с интервалом в один шаг или с интервалом, указанным преподавателем.

Шеренга — строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону, с интервалом в одну ладонь, приставленную к бедру.

Фланги — правая и левая оконечности строя.

Интервал — расстояние по фронту между занимающимися (в шеренге).

Колонна — строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу.

Дистанция — расстояние между занимающимися в глубину (в колонне).

Направляющий — занимающийся, идущий первым в колонне.

Замыкающий — занимающийся, идущий в колонне последним

Размыкание — способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкания — приемы уплотнения разомкнутого строя.

Методика обучения строевым упражнениям детей разных возрастных групп

Младшие группы

1-я младшая. Наиболее удобно в этом возрасте построение в круг. В начале года лучше применять построение врассыпную, так как дети еще плохо ориентируются и на организованное, в определенную форму, построение уходит слишком много времени.

В первое время построение проводят с небольшой группой детей, по 6–8 человек. Постепенно к построению привлекают всю группу.

Все построения проводятся с помощью педагога. Он показывает каждому ребенка его место среди других детей, называя их по именам. Если после этого ребенок плохо ориентируется при построении, педагог подходит, берет за руку и отводит на место. В младшей группе дети становятся в пары с помощью воспитателя, кто с кем хочет.

Для построения в круг используют два основных приема:

1 прием. — дети становятся сначала в линейку, берутся за руки. Педагог берет за руку первого и последнего в шеренге и замыкает круг.

2 прием. — на пол ставится стул или кладется яркий предмет (кегля, кубик и др.), обозначающий центр круга. Педагог предлагает детям стать вокруг этого предмета лицом к нему, взяться за руки, а затем сделать круг, как

можно больше, отходя назад. Педагог всегда становится с детьми в круг, следит, чтобы дети его не сужали.

Переходы, необходимые в занятии, дети совершают гурьбой, либо направляясь к указанным воспитателем ориентирам (к окну, скамейке и т.д.), либо двигаясь за ним самим.

Дети располагаются произвольно, без учета роста. Очень важно приучать их становиться для выполнения упражнений подальше друг от друга.

Педагог предлагает поднять руки в стороны, помахать ими вверх — вниз и отодвинуться так, чтобы не касаться соседа. Удобны для быстроты размещения детей, нанесенные на пол краской или обозначенные мелом, липкой лентой — пластырем точки и кружочки. По предложению педагога каждый ребенок находит себе ориентир (домик) и становится там.

2-я младшая. Дети, особенно во второй половине года. Уже более самостоятельны при построениях. По указанию педагога они легко и достаточно быстро становятся в круг, парами и друг за другом.

Вначале им разрешают становиться в колонну друг за другом в любом порядке независимо то роста. Постепенно их приучают занимать определенное место среди других детей, чтобы добиться этого. Воспитатель постоянно напоминает, что нужно запомнить, кто за кем стоит в колонне, в шеренге, кто с кем ходит в паре. Если ребенок затрудняется найти свое место, воспитатель подсказывает, за кем он должен встать.

Детей приучают становиться в шеренгу, т.е. вдоль одной линии, один возле другого с обращенным в одну сторону лицом. Проще всего встать в шеренгу из построения друг за другом в затылок (колонну). Из этого положения педагог предлагает детям повернуться всем направо или налево.

Так как дети еще плохо знают стороны, педагог становится с одной из сторон колонны, примерно посередине ее, и говорит детям, чтобы они повернулись лицом к нему. Другой способ: дети строятся в шеренгу, ориентируясь по нанесенным линиям, становясь на них носками ног.

Для построения в круг можно на пол по кругу положить связанную веревку или начертить линию. Дети ориентируются на линию или веревку. Другой способ: педагог

становится против середины шеренги на расстоянии нескольких шагов от нее и предлагает детям, стоящим на концах шеренги, двигаться к нему, образуя круг. Дети при этом держатся за руки.

Педагог показывает детям, как поворачиваться, переступая на месте. При поворотах широко используются зрительные ориентиры (лицом к стене, окну).

Во время перемещений используется те же способы, что и в предыдущей возрастной группе.

Средняя группа

Для закрепления навыков самостоятельного построения в круг, пары, в колонну, в шеренгу педагог предлагает детям интересные задания в подготовительной части занятия: построиться в определенном порядке, затем по сигналу разбежаться по всему залу, а по повторному сигналу снова быстро стать на свои места. Чаще всего для таких упражнений применяются звуковые сигналы: хлопки, удар бубна, слово, прекращение музыки и др. Могут быть использованы и зрительные сигналы: поднятая и опущенная рука, зеленый и красный флажок и т.д.

В колонну и шеренгу детей средней группы приучают становиться по росту. Надо чаще напоминать. Чтобы они становились свободнее, не касались друг друга, детей приучают также становиться друг за другом ровно по одной полоске. Педагог объясняет, что, стоя в одну линейку (шеренгу), надо стараться поставить носки ровно, так, чтобы они все были на одной линии. Дети самостоятельно становятся из колонны по одному в пару со своим соседом и обратно, из пар в колонну, как на месте, так и во время ходьбы.

Педагог учит детей перестраиваться из одной колонны или шеренги в несколько звеньев. Для этого он заранее распределяет детей по звеньям так, чтобы в каждом из них было равное число и назначает ведущих. По сигналу ведущие выходят на условные места, за ними становятся ребята. Позже дети перестраиваются в звенья на ходу — во время ходьбы по залу врассыпную или вокруг зала друг за друга. Услышав сигнал о перестроении в звенья, ведущие направляются к заранее указанным местам, останавливаются и поворачиваются лицом к педагогу. Остальные ребята становятся за ведущими друг за другом в свои звенья. В начале обучения ведущим можно дать флажки или повязки разного цвета, чтобы детям было легче находить свое звено.

Можно строиться вокруг водящих в несколько кругов. Дети ходят или бегают врассыпную, по сигналу окружают водящих, берутся за руки и образуют круг. Водящие могут находиться на площадке в любом месте.

Педагог приучает поддерживать определенную величину круга, следит, чтобы дети не сужали, не расширяли и не разрывали его.

Направо, налево и кругом, дети поворачиваются, переступая на месте, без применения специальных строевых приемов. Указания для построения, перестроения и поворотов педагог дает в форме простого распоряжения, а не команды. («Повернуться направо, пошли в обход по залу, разойдитесь по звеньям за ведущим и т.д.»).

Старшая группа

В старшей группе дети уже довольно самостоятельные при построениях в колонну, круг, шеренгу они умеют перестраиваться из колонны в пары, в звенья, как на месте, так и при передвижении. Самостоятельно строятся дети в один, в два и несколько кругов. Из пар или колонны по два можно построить два круга. В этом случае дети по сигналу педагога поворачиваются спиной к друг другу берутся за руки с рядом стоящим, крайние в шеренгах замыкают круг. Этим же приемом проводится построение из нескольких звеньев в несколько кружков.

При построениях детей учат соблюдать определенный порядок — становиться по росту, равняться в затылок друг другу в колонне, выравнивать шеренгу по носкам ног.

Перестроение в звенья совершаются в старшей группе более четко и организованно. Во время ходьбы в обход зала педагог предлагает перестроиться в 2–4 звена. Когда ведущий колонны дойдет до середины зала, он делает несколько шагов на месте, а в это время педагог называет тех детей, которые будут ведущими в звеньях, первое звено поворачивается и идет по залу, за ним — следующие звенья. Педагог подает команду: «Первые на месте», по этому сигналу дети продолжают идти на месте до команды «Стой».

Размыкание звеньев значительно облегчается, если для каждого звена имеется свой ориентир (кубики, флажки и т.п.) к которому должны идти ведущие.

В движении дети осваивают также ходьбу змейкой и расхождение из колонны по одному в разные стороны, с последующим слиянием в пары.

Ходьба «змейкой» выполняется по распоряжению педагога «Змейкой!». По этой команде направляющий заходит правым (левым) плечом вперед и начинает движение навстречу колонне, сохраняя интервал между встречными в один шаг.

Расхождение из колонны по одному в разные стороны производится так: колонна проходит через центр зала до противоположной стороны, педагог подает команду: «Налево, направо», в колонну по одному «Марш!». Образуются две колонны, движущие по залу в разные стороны. Когда они встретятся у середины противоположной стены, воспитатель подает команду: «Через центр в колонну по два! Марш!». Соединяясь по двое, дети идут парами. Затем они снова расходятся по одному либо так и идут парами в обход по залу, либо подается команда «Налево, направо в колонну по 2 — Марш!», (для дальнейшего перестроения в шеренгу по четыре).

Дети осваивают и некоторые способы размыкания. В колонне они размыкаются на вытянутые руки вперед. Для этого направляющий остается на

месте, а все остальные поднимают руки вперед и отходят назад так, чтобы не касаться впереди стоящего. После этого руки опускают. В кругу и шеренге дети размыкаются на вытянутые руки в стороны. Все дети одновременно по указанию педагога: «В стороны на вытянутые руки разомкнись!» — понимают руки в стороны и расходятся вправо-влево так, чтобы не мешать друг другу.

Повороты дети совершают, как и раньше, простым переступанием на месте.

Во время передвижения по залу их приучают постепенно доходить до углов и делать повороты на носке наружной по отношению к центру зала ноги.

Но четкого выполнения данного поворота от всех детей в старшей группе еще не требуют.

Обучения упражнениям в равновесии

Равновесие — способность человека сохранять устойчивость во время движения и в статическом положении, является показателем моторной зрелости дошкольника, его готовности к освоению более сложных движений.

Упражнения на равновесие способствуют формированию правильной осанки.

Упражнения в равновесии проводятся, начиная с раннего возраста, но наиболее интенсивно развивается способность к равновесию в возрасте 5 лет.

Способность к равновесию зависит от состояния вестибулярного аппарата; функциональной активности организма; двигательного опыта.

Средствами, способствующими развитию равновесия, являются движения, выполняемые на уменьшенной и повышенной опоре: ходьба и бег по узенькой дорожке; на одной ноге; остановка по сигналу во время кружения; приземление в обозначенное место; ползание по скамейке; ходьба на лыжах; передвижение на велосипеде.

В равновесии различают упражнения:

1. Статические (стойка на носках, «цапля», «аист»);
2. Динамические.

Сложность упражнений в равновесии зависит от:

- высоты, ширины, устойчивости опоры (качающееся бревно, поднятое на высоте);
- способа движения (ходьба на носках, бег, танцевальные шаги);
- угла наклона плоскости (по приставленной к гимнастической стенке скамье);
- сочетания динамических и статических движений в одном задании: дойти до середины скамейки на носках (приставным, танцевальным шагом), стать, поднять ногу вперед (в сторону, наклониться, присесть); дойти до конца и спрыгнуть (спиной вперед, с поворотом);
- положения рук (на пояс, за голову, в стороны, вверх);
- используемых предметов (корзиночки, мяч, мешочки с песком на голове).

В младших группах упражнения носят игровой характер («По дорожке к кукле в гости», «Через лужицы ша-гай, выше ножки подни-май!»). Методические указания должны быть направлены на ощущение уверенности.

В средней группе упражнения усложняются не только количественно (уже дорожка, выше горка), но и меняются способы выполнения и объем упражнений: используются разные способы выполнения упражнений и их чередование (до середины скамейки идем на носках, а дальше обычным шагом; до середины — приставным шагом пятка к носку, дальше прыжками, бегом; до середины — приставным шагом правым боком, далее поворот на 180° и приставными шагами левым боком).

В старших группах большое внимание уделяется самостоятельности и проявлению инициативы. Усложнение количественное и качественное. Задания могут быть: до середины скамейки пройти на носках, а дальше различными способами самостоятельно («По скамейке передвигаться различными способами, движения нельзя повторять, если его уже выполнял кто-то из ребят»).

Кроме традиционных передвижений по скамейкам и дорожкам нужно использовать разнообразные движения врассыпную — кружения в сочетании с ходьбой, бегом, остановками по сигналу на двух и одной ноге, включая движения с закрытыми глазами: ходьбу бег, прыжки спиной вперед. Способность к равновесию развивается в спортивных упражнениях: ходьбе на лыжах, скольжению по ледяным дорожкам, передвижениях на велосипеде, санках.

Способы организации занимающихся при выполнении упражнений в равновесии:

- поточный (передвижения по дорожкам, скамейкам);
- фронтальный (кружение, статические упражнения).

При выполнении (обучении) упражнений в равновесии должна осуществляться страховка, места занятий должны быть оборудованы гимнастическими матами.

Для совершенствования статического и динамического равновесия используются различные методические приемы.

- а) для статического равновесия: удлинение времени сохранения позы; исключение зрительного анализатора, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору; уменьшение площади опоры; увеличение высоты опорной поверхности; введение неустойчивой опоры; введение сопутствующих движений; создание противодействия (парные движения);
- б) для динамического равновесия: упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, грунт, трасса, покрытие, расположение, погода); упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (инвентарь качели, нейроскакалка, балансиры, координационная лестница, фитбол, степ-доска).

Упражнения для развития равновесия усложняются от одной возрастной группы к другой. Вначале даются упражнения на полу, а в дальнейшем на пособиях. Чем меньше площадь опоры, чем больше высота предмета (доски, скамейки, бревна) и угол его наклона, тем труднее выполнять упражнения и сохранять равновесие. Поэтому ширина пособий с возрастом уменьшается от 25 до 10 см, а высота их увеличивается от 10 до 40 см.

У детей старшей группы детского сада огромное значение следует уделять процессу развития движений и формированию такого качества как самостоятельность.

В связи с этим необходимо количественно и качественно усложнять упражнения для развития равновесия.

Помимо, таких упражнений как, традиционное передвижение по скамейкам и дорожкам должно часто использоваться технически интересное движение в рассыпную. К такому виду движения можно отнести одновременно кружение, ходьбу, бег и остановку по сигналу на 2 и на 1 ноге, в т. ч. с закрытыми глазами; ходьбу, бег, прыжки спиной вперед в сторону глухой стены, в т. ч. с закрытыми глазами.

Лекция 2

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ УПРАЖНЕНИЯМ

1. Особенности ОРУ и их роль в физическом воспитании детей.
2. Классификация ОРУ.
3. Требования к отбору ОРУ.
4. Правила записи ОРУ.
5. Содержание и методика проведения ОРУ с детьми дошкольного возраста.

Особенности ОРУ и их роль в физическом воспитании детей

ОРУ называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые в разных направлениях, с различным мышечным напряжением, с разной скоростью и амплитудой.

ОРУ 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.

ОРУ в детском саду используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в сочетании с закаливающими процедурами, на детских праздниках.

ОРУ развивают двигательные, психические качества ребенка, готовят его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку.

ОРУ имеют ряд особенностей:

- точно дозируются;
- могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях;
- обеспечивают избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма.

Большинство упражнений просты по своей структуре. Они состоят из элементов, которые могут быть выполнены отдельно.

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

Большую роль играют ОРУ в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Это важно для физического развития детей, т.к. именно в дошкольном возрасте происходит формирование изгибов позвоночника, окончательно завершающееся в 11–13 лет. Значительную нагрузку получают и мышцы брюшного пресса (в особенности из и.п. 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, т.к. в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму — основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию.

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 (гипоксию), т.к. значительное количество энергии расходуется на рост и развитие тканей. Таким образом, 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.

Дыхание у детей учащенное, поверхностное. Маленький ребенок даже при незначительном физическом напряжении задерживает дыхание, не умеет согласовывать дыхание с характером движения. Все это влияет неблагоприятно 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 ОРУ 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 ОРУ 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.

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

Классификация ОРУ

Основная классификация ОРУ (в соответствии с их воздействием на отдельные части тела) проводится по анатомическому признаку:

Упражнения для рук и плечевого пояса

Упражнения для шеи

Упражнения для ног и тазового пояса

Упражнения для туловища

Упражнения для всего тела

Упражнения указанных групп могут быть направлены:

на развитие отдельных двигательных качеств и способностей — силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации, равновесия, ритмичности, пластичности, грациозности и др.;

на развитие свойств психики — внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и пр.;

на повышение функционального уровня систем организма — упражнения для тренировки дыхательной, сердечно-сосудистой системы, активизации обменных процессов.

Все ОРУ могут проводиться без предметов или с использованием различных предметов и снарядов (гимнастические палки, мячи, обручи, флажки, скакалки, гимнастические скамейки и др.)

ОРУ могут выполняться:

при свободном построении в звенья, круг;

при построении в колонны (передача предметов друг другу), в кругу с большой веревкой;

группами с большими гимнастическими обручами, веревками, парами.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно; то же со сжиманием и разжиманием кистей рук;

Сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях;

Круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно;

Повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад;

Взмахи и рывковые движения рук;

Свободное потряхивание расслабленных рук.

Упражнения для туловища, шеи.

Наклоны, повороты, круговые движения головой;

Повороты головы и туловища вправо, влево;

Наклоны головы и туловища вперед (с прямой и согнутой спиной), наклоны в стороны с различными положениями рук из разных исходных положений;

Круговые движения туловища с различными положениями рук;

Поднимание и опускание туловища в упоре лежа, в упоре стоя на коленях.

Упражнения для ног и тазового пояса

а) Упражнения для стопы и голени:

Поднимание на носки;

Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением;

Ходьба на внешней части стопы.

б) Упражнения для мышц бедра и таза:

Поднимание и опускание ног из исходных положений сидя, стоя, лежа;

Сгибание и выпрямление ног;

Маховые движения ногами;

Приседы и полуприседы, пружинящие движения в приседе;

Удерживание ног в различных положениях.

Упражнения для всего тела — это упражнения, в которых сочетаются движения, задействующие в работу основные крупные мышечные группы

Пример: И.П. — О.С.

Упор присев;

Упор лежа;

Упор присев;

И.П.

Требования к отбору ОРУ

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:

- Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Для этого нужно включать в комплекс упражнения для всех частей тела, необходимые для развития различных физических качеств.

- Особое внимание уделяется упражнениям на формирование правильной осанки, укрепления свода стопы, дыхания.

- Каждое предыдущее упражнение облегчает выполнение последующего. Поэтому упражнения для разных мышечных групп чередуются, иначе быстро наступает утомление местного характера.

- В работу последовательно включаются разные части тела с постепенным увеличением нагрузки.

- Сложно координационные упражнения выполняются перед упражнениями, которые просты по структуре, но выполняются со значительным мышечным усилием.

- Комплексы упражнений должны соответствовать задачам различных форм физвоспитания (утренняя гимнастика — укрепление, оздоровление организма; физкультурминутка — предупреждение умственного утомления и т.д.).

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

- Специальные дыхательные упражнения проводятся первыми, т.к. требуют внимания.

- Упражнения для рук и плечевого пояса.

- Повороты туловища, наклоны в стороны или наклоны вперед.

- Упражнения для ног из исходного положения стоя.

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

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

- Упражнения для туловища из исходного положения лежа на животе.

Для утренней гимнастики заканчивать комплекс ОРУ 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.

Нагрузка в каждом комплексе может меняться в зависимости от исходного положения, количества упражнений, повторений каждого упражнения, темпа, амплитуды, характера используемых предметов.

Правила записи ОРУ

Запись ОРУ ведется в соответствии с принятой в гимнастике терминологией. Правильная запись содействует четкости педагогического процесса, облегчает ведение педагогической документации.

Запись упражнений должна быть краткой, точно отражать структуру движения, подчеркивая главное.

Запись может быть обобщенной и конкретной.

В обобщенной записи не указывается способ выполнения (например, стоя, повороты в сторону с отведением руки).

В конкретной записи должна быть дана последовательность движений, краткая характеристика некоторых из них

При записи отдельного движения необходимо указывать:

- Исходное положение, из которого начинается движение.
- Название движения (наклон, поворот, мах, присед, выпад и др.).
- Направление (вправо, назад и т.п.).
- Конечное положение.

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, принято указывать то же, что и при записи отдельного движения, но сначала основное движение (обычно выполняемое туловищем или ногами), а затем остальные движения (Например: И.П. — стойка ноги врозь, руки и плечам. 1. Сгибая правую, наклон влево, руки вверх 2. — И.П.).

Несколько движений, выполняемых неодновременно (хотя бы и на один счет), записываются в той последовательности, в которой они протекают (Например, И.П. — стойка ноги врозь, руки в стороны 1. С поворотом налево, правая сзади на носке, другой книзу правой рукой вперед. 2. Стать на правое колено, руки вверх, голову наклонить назад.

Если движение сочетается с другими движениями, но выполненным слитно, надо записывать элементы один за другим соединяя их союзом «и» (Например, Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны и поворот налево).

Если же движение совмещается (в данном примере наклон и поворот выполняются одновременно), то следует применять предлог «с».

Для краткости записи используются сокращения: исходное положение — и.п.; основная стойка — о.с.

При описании исходных положений, там, где не указано, в каком положении находятся руки, подразумевается — руки вниз.

Содержание и методика проведения ОРУ с детьми дошкольного возраста

Дети **младшего** дошкольного возраста отличаются большой двигательной активностью, стремлением к самостоятельности. Они уже уверенно, хотя и своеобразно, выполняют наиболее употребительные основные движения ходьбу, бег, некоторые виды лазания, подскоки, элементарные движения отдельными частями тела.

У них имеется некоторый двигательный опыт, приобретенный в быту, в играх с игрушками и пособиями, есть определенный круг представлений об окружающих явлениях, опыт общения со взрослыми и детьми.

Таким образом, дети уже подготовлены к общеразвивающим упражнениям, которые проводятся сначала в подгруппах, затем организованно со всей группой. Движения у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено. Это объясняется недостаточным развитием опорно-двигательного аппарата, нервной системы, организма в целом.

Малыши быстро утомляются. Поэтому они могут выполнять упражнения с небольшой нагрузкой, в процессе которой происходит чередование движений с различным напряжением, возбуждающих и успокаивающих детей.

Для детей младшего дошкольного возраста упражнения должны быть:

– простые, преимущественно для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Можно давать упражнения для кистей рук, т.к. укрепления мелких мышц рук важно для освоения детьми предметных действий.

– амплитуда движения туловища при наклонах, поворотах в сторону незначительная, а в связи с неустойчивостью ребенка, слабостью мышц повороты даются ограниченно, преимущественно из исходного положения сидя.

– наклоны туловища назад отсутствуют в связи с неустойчивостью и склонностью к искривлению поясничного отдела позвоночника. Большинство упражнений выполняются из исходного положения стоя, некоторые упражнения для туловища проводят из исходного положения сидя и лежа на спине.

Структурно упражнения для малышей просты: они состоят обычно из двух частей (показали погремушки — спрятали и др.). Большинство упражнений выполняются в лицевой плоскости, одновременно и однонаправленно (сразу поднимают вверх или вытягивают вперед обе руки и др.). Многие упражнения состоят из изолированных движений отдельных частей тела, прежде всего рук; постепенно вводятся упражнения, где есть одновременные движения разных частей тела (во время маршировки на месте поднять флажки и размахивать ими.).

По форме это упражнения, представляющие целостное, расчлененное действие или имитационные движения, конкретные задания с использованием пособий. При составлении комплексов из таких упражнений нужно стремиться к тому, чтобы все они были выдержаны в одном образе, объединены общим сюжетом. Это создает игровую ситуацию, стимулирует детей к активным движениям. Затем можно перейти к упражнениям, где дети подражают разным образам.

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 ОРУ имеет существенное воспитательное значение. Дети учатся быстро реагировать на указания, команды педагога, ориентироваться в пространстве; появляется психологическая настроенность на выполнение заданий.

Педагогу необходимо удобно расположить каждого ребенка, чтобы он хорошо видел выполнение движений воспитателем. На все это отводится не более 30 сек., иначе внимание детей рассеивается.

Для выполнения ОРУ малышам легче всего встать в круг, для чего 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», нужна заранее сделать круг на полу из длинной веревки. Малыши так же могут стоять и 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.

Педагог заранее готовит пособия: кладет их на пол по кругу или на каждый стул. Иногда педагог сам раздает предметы.

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 поводится 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 неизменном виде.

Вначале воспитатель называет упражнение, затем проверяет готовность детей, предлагает им принять нужное исходное положение, при этом часто прибегает к образным сравнениям. (Расставьте ноги так, чтобы получилась ровная дорожка и др.). 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. Педагогу 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. А теперь повернитесь ко мне»).

Количество ориентиров разного типа должно быть ограничено, т.к. 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 справится 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.

Общая и индивидуальная оценка дается сразу по ходу выполнения упражнений.

Содержание и методика проведения ОРУ с детьми *среднего* дошкольного возраста.

На пятом году жизни движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее; дети гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Заметное увеличение массы и силы мышц позволяет увеличить физическую нагрузку.

Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить в нем несколько характерных особенностей. Определенная устойчивость внимания, развитие двигательной памяти, мышления, воображения позволяет постепенно перейти к новым формам обучения. Дети уже в состоянии сначала посмотреть на показ упражнения, спокойно выслушать объяснение, а затем уже выполнить задание.

Простые движения они хорошо запоминают и могут воспроизвести их не только по образцу, но и по указанию взрослого. Они лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей.

В средней группе продолжается работа по воспитанию у детей интереса к физкультурным занятиям. Следует добиваться активности, непринужденности, естественности движений.

В связи с этим возникают новые задачи:

- Приучать детей к восприятию показа как способу самостоятельного выполнения упражнений.

- Правильно и с большим напряжением выполнять основные элементы упражнений, связанные с работой крупных групп мышц.

- Принимать различные исходные положения, добиваясь их четкости.

- Соблюдать направление движения отдельных частей тела при помощи наглядных ориентиров, без них и по указанию воспитателя.

- Начинать и заканчивать упражнение по сигналу; сохранять заданный темп.

- Выполнять известные упражнения самостоятельно по указанию воспитателя.

Так же, как и в младшей группе, основное внимание уделяется упражнениям для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Увеличивается количество упражнений с различными пособиями. Разнообразнее упражнения для ног и мышц брюшного пресса. Из упражнений для туловища детям больше всего даются наклоны вперед; несколько ограничены повороты и наклоны в стороны, проводимые с небольшой амплитудой.

Увеличивается количество подскоков. Дети могут выполнять подряд 15–20 подскоков и вновь повторить их через небольшой промежуток времени. Это дает хорошую нагрузку для мышц ног (особенно стопы), укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Структура упражнений в средней группе усложняется: как правило, они состоят из четырех частей. Некоторые состоят из двух частей, но выполняются в отчетливо выраженном медленном темпе.

Усложняется координация движений, которые выполняются при построении детей в звенья, в разных направлениях.

Ритм движения дети уже отчетливо воспринимают, но при его воспроизведении немного затрудняются и иногда опаздывают.

Наряду с имитационными, образными упражнениями постепенно вводятся аналитические упражнения. Так же, как и в младшей группе, имитационные и образные упражнения можно объяснить одним сюжетом. Дети с большим интересом выполняют упражнения, подражают различным образам.

Упражнения аналитического характера в средней группе вводятся впервые. Как правило, это упражнения с пособиями. В них отчетливо выделяется каждая часть. Но при этом в упражнении не фиксируется точность высоты поднимания предмета, положение частей тела; т.е. подбирают такие упражнения, которые учат детей видеть части движения, но пока еще в общей схеме.

Организация детей. С детьми среднего дошкольного возраста продолжается работа по развитию пространственных ориентировок, быстроты реакции, умения двигаться.

Необходимо помнить, что у детей надо создавать радостное, доброе настроение.

Разнообразный, иногда неожиданный порядок построения вносит оживление, мобилизует внимание, поэтому следует избегать повторяющихся изо дня в день неизменных форм проведения упражнений.

В средней группе наряду со свободным построением в круг вводится построение в колонну по два, по три, по четыре (ведущих назначает воспитатель) или дети перестраиваются самостоятельно в звенья, иногда используется свободное построение у заранее расположенных предметов.

Основным является построение в три колонны или три звена.

При свободном построении пособия подготавливаются заранее. Их раскладывают по-разному: в шахматном порядке, по пересекающимся линиям или параллельно. По сигналу каждый ребенок занимает место у любого пособия. С введением нового варианта построения целесообразно на одном-двух занятиях подряд поупражнять в этом детей.

Подготовка и раздача пособий. В средней группе дети помогают воспитателю подготовить пособия, убрать их на место. Заранее определяются их количество и расположение. Для работы с детьми пятого года жизни рекомендуются следующие пособия: флажки, ленты, султанчики, кубики, мячи (большие, средние, малые, набивные), мешочки, обручи, палки, кегли, стулья.

Мелкие предметы, так же, как и в младшей группе, кладут на стулья; обручи, палки, мячи, располагают по несколько штук в разных местах зала; обручи палки — на стеллажах в углублениях или на полу в обручах по несколько штук в каждом. Такой порядок позволяет быстро и организованно брать, и класть предметы на место.

Методы и приемы обучения. В начале учебного года методика обучения ОРУ такая же, как и в младшей группе. Постепенно процесс обучения изменяется: появляется установка на более осознанное и самостоятельное выполнение движений, а в связи с этим изменяется характер некоторых методов и приемов.

Перед разучиванием какого-либо упражнения воспитатель называет его, затем показывает, как правильно выполнять движения. Иногда в качестве поощрения упражнение показывает ребенок. Требования к показу движений воспитателем усложняются. Если в младшей группе в имитационных упражнениях основное внимание уделялось эмоциональному раскрытию образа, то в средней группе у детей начинают формировать аналитическое восприятие техники движений. Поэтому при обучении новому упражнению показ движения должен быть выполнен технически грамотно, в полную силу, выразительно, без остановки, ритмично, с четким исходным положением. Это помогает создать целостный зрительный образ, формирует правильные двигательные представления, воспитывает чувство красоты движений.

Показ упражнений должен обязательно сопровождаться соответствующим объяснением. При этом важно обозначать словами направление отдельных частей тела.

Сочетание движений и слова делает более отчетливыми и осознанными пространственные представления детей. Дети 4–5 лет могут правильно выполнить лишь основные элементы упражнения, их и нужно объяснять.

Детали техники воспитатель показывает, но в объяснении и оценке движений не отмечает. Необходимо проверить у детей точность исходного положения, напомнить, что упражнения надо начинать и заканчивать одновременно. Упражнения сопровождается краткими командами-указаниями («Присесть — встать!», «Посмотреть на палку, поднять — опустить!» и т.п.). Во время выдоха в некоторых упражнениях дети могут проговаривать вместе с воспитателем немногосложные слова (например, «вни-ии-з»). Это помогает осознанному овладению движением. По окончании упражнения педагог дает краткую положительную оценку. Такая оценка помогает закрепить требования к технике упражнения и создает положительные эмоции.

Когда детям упражнения знакомы, то осуществляется их углубленное разучивание. При этом, сочетание методов и приемов обучения схематично выглядит следующим образом: упражнение называется, затем следует показ с одновременным пояснением, распоряжение к принятию исходного положения и его проверка у детей, команда к началу упражнения, распоряжения по ходу упражнения и указания к качеству выполнения.

Содержание и методика проведения ОРУ с детьми *старшего* дошкольного возраста.

В старшем дошкольном возрасте происходят заметные качественные изменения в развитии организма детей. Зрелость двигательного анализатора, возрастающая роль второй сигнальной системы, активное развитие функции равновесия — все это обеспечивает более высокий уровень воспитания и воспроизведения движений. ОРУ становятся значительно сложнее, т.к. ребенок лучше управляет своими движениями.

Дети старшего возраста лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Более точными и техничными становятся движения отдельных частей тела.

На шестом году жизни детям становится доступным анализ свойств и качеств движений, различение мышечных ощущений, овладение весьма тонкими и сложными координациями. Они могут различать в содержании не только его основные элементы, но и детали.

Новые двигательные навыки формируются легче, дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнения упражнений в разных вариантах, дети могут перестраивать движения по образцу или только словесному указанию

Однако необходимо помнить, что любая форма произвольной деятельности ребенка 6–7 лет еще трудна; физическое и нервное напряжение не может быть длительным.

Поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха. Старших дошкольников увлекают разнообразные виды деятельности — игровая, учебная, бытовая, трудовая.

Все это предъявляет высокие требования к определенному уровню развития моторики, в связи с чем при выполнении ОРУ в работе со старшими дошкольниками ставятся новые задачи:

- Четко принимать различные исходные положения.
- Делать упражнения с большой амплитудой движений.
- Правильно выполнять упражнение и некоторые элементы техники движения.
- Точно выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела в соответствии с образцом, объяснением воспитателя или только по его указанию.
- Двигаться в соответствии с заданным темпом и ритмом; переходить от одного темпа к другому.
- Простые известные упражнения выполнять самостоятельно.

Организация детей. В начале года в старшей группе используются в основном те же построения, что и в средней группе. Новым является построение в несколько кругов у пособий, построение в шахматном порядке. Построение в один круг используется для упражнений с мячами, скакалками.

Усложнение построений заключается не только в их разнообразии, но и в требовании к точности, скорости выполнения каждого построения. Возрастает роль слова: больше используются указания, распоряжения, команды; меньше предметных ориентиров.

Подготовка и раздача пособий. Дети старшего дошкольного возраста большинство пособий заранее подготавливают сами и активно помогают педагогу в процессе занятий.

Используются разнообразные пособия: флажки, ленты (с палочками или без), кубики, большие кубы, скакалки, кегли, мешочки с песком, мячи (малые, средние, большие, волейбольные, мячи набивные), веревки, палки короткие и длинные, рейки, обручи большие и малые, гимнастические стенки и скамейки.

Как и в средней группе, практикуются разнообразные приемы раздачи и сбора пособий. Преимущество отдается тем, которые требуют меньше времени.

Особенности методики.

- основное внимание в обучении направлено на воспитание осознанного восприятия и выполнения упражнений, на формирование четкости при выполнении наиболее существенных элементов движения;
- повторяются упражнения, которые проводились в средней группе, или из известных элементов составляются новые комбинации;
- отдельные части упражнения, хорошо знакомые детям, не объясняются, а только — называются, более сложные элементы раскрываются подробнее;

– время от времени возвращаются к показу хорошо известных упражнений, т.к. для —совершенствования движения необходима точность и четкость выполнения каждого элемента;

– по мере освоения движений целесообразно варьировать сочетание наглядных и словесных методов обучения, демонстрировать показ всего упражнения с объяснением; частичный показ с пояснением; описание упражнения без показа; установку на мысленное воспроизведение упражнения и его описание детьми и вновь показ всего упражнения с пояснением отдельных сторон;

– упражнения выполняются в сопровождении музыки или подсчета;

– оценка выполнения детьми движений должна быть краткой конкретной, с указанием некоторых ошибок.

Дошкольники должны выполнять упражнения на гибкость систематически, но выполнять их следует очень осторожно, с небольшой нагрузкой, которая длительное время повторяется без увеличения.

Особенности применения упражнения на гибкость в работе с дошкольниками объясняются тем, что наряду с пластичностью опорно-двигательного аппарата у детей мышцы и связки еще очень слабы, резкое значительное увеличение нагрузки им непосильно и может привести к травмам.

Развитие гибкости должно идти в соответствии с развитием мышечной силы, т.к. мышцы, окружающие суставы, у детей еще недостаточно сильны, то может появиться чрезмерная подвижность суставов.

Лекция 3

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

1. Подвижная игра как средство и метод физического воспитания.
2. Педагогическая классификация подвижных игр.
3. Педагогическое значение подвижных игр.
4. Методика проведения подвижных игр

Подвижная игра как средство и метод физического воспитания

Подвижной называется игра, построенная на движениях. Целевая установка и виды деятельности играющих определяются сюжетом (замыслом, темой) данной игры. Правила уточняют права и обязанности участников, определяют способы ведения и учета результатов игры. Для подвижных игр характерны самостоятельные, творческие двигательные действия (с предметами или без них), выполняемые в рамках правил.

Сюжет, правила и двигательные действия составляют *содержание* подвижной игры.

Содержанием игры обуславливается ее *форма*, т.е. такая организация действий участников, которая предоставляет возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели, удовлетворения самим процессом игры. Содержанием и формой подвижной игры предопределяются следующие ее *методические особенности*:

- образность;
- самостоятельность действий, ограничиваемая правилами;
- выполнение движений с полной мобилизацией двигательных способностей (элементы соревнования);
- непринужденность, естественность движений;

- выполнение целостных действий и отдельных движений без строгой регламентации затрачиваемых усилий;
- внезапная изменчивость ситуаций;
- творческая инициативность действий (при этом правильно ориентированных и согласованных);
- присвоение отдельным занимающимся (группе) определенных ролей, устанавливающих обязанности во взаимоотношениях с остальными игроками;
- избирательность способов действий в различных связях и сочетаниях для решения двигательных задач.

Исторически сложившиеся составные части подвижной игры (содержание, форма и методические особенности) позволяют рассматривать ее в качестве одного из важных *средств* физического воспитания.

При педагогически оправданном практическом использовании игра становится эффективным *методом* физического воспитания.

Понятие «игровой метод» предполагает не только какие-либо конкретные подвижные игры, но также и применение методических особенностей игры, в любых физических упражнениях.

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют следующие черты.

«Сюжетная» организация. Деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуаций.

Отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, представляют широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал.

Игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения играющих, не предопределяют жестко все конкретные формы их действий; как правило, они, наоборот, допускают возможность широкого выбора и комбинирования способов достижения игровых целей.

Отсюда- *импровизационный характер действий в игре* (действия не по шаблону, а с самостоятельным выбором и конструированием целесообразных вариантов) и в связи с этим широкие возможности для проявления самостоятельности, инициативности, находчивости и других непосредственно связанных с ними личностных качеств.

Моделирование эмоционально насыщенных межличностных и межгрупповых отношений.

В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения, как типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, так и типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления, возникают и разрешаются игровые конфликты. В атмосфере таких психически напряженных отношений выявляется, а также и формируется ряд этических качеств личности.

Вероятностное *программирование* действий и ограниченные возможности точного *дозирования* нагрузки.

Игровой метод не позволяет вполне строго предусмотреть заранее как состав действий, так и степень их влияния на занимающихся. Возможность достижения игровой цели различными способами, постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций, динамичность и высокая эмоциональность взаимодействий — все это исключает возможность жестко программировать содержание упражнений и точно регулировать нагрузку по величине и направленности.

В определенной мере регулировать нагрузку возможно (изменения размеров площадки, продолжительности и темпа игры, числа участников и др.), но точность нормирования ее существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для **комплексного** совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

Таким образом, под понятием «игровой метод» мы имеем ввиду педагогически целенаправленное использование игры в физических упражнениях для решения задач всестороннего физического воспитания занимающихся.

В теории игры различают два вида подвижных игр: *собственно подвижные* (элементарные) и *спортивные* (более сложные).

Собственно подвижные (элементарные) игры условно для сокращения называют *подвижными играми*. О них пойдет речь в дальнейшем.

Педагогическая классификация подвижных игр

Широкое применение подвижных игр в педагогической работе требует специального отбора игр для решения разных педагогических задач с учетом условий работы. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам.

Игры распределяются:

По степени сложности их содержания: от самых простых к более сложным (полуспортивным).

По возрасту детей с учетом возрастных особенностей.

По видам движений, преимущественно входящим в игры (игры с элементами ОРУ, игры с бегом, игры с прыжками, метаниями и др.) Этот принцип положен в основу классификации в Программе обучения и воспитания в детском саду.

По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

Игры, подготовительные к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр с целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники, развитие физических качеств, необходимых для того или другого вида спорта.

В зависимости от взаимоотношений, играющих:

а) игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с «противником»;

б) игры с ограниченным вступлением в соприкосновение с «противником»;

в) игры с непосредственной борьбой «соперников»;

По форме организации занятий — игры на физкультурных занятиях, на прогулке, на экскурсии.

По характеру двигательной активности — игры с большой, средней подвижностью и малоподвижные игры.

С учетом сезона и места работы — игры летние, зимние, в помещении, на открытом воздухе, на площадке, на льду

Педагогическое значение подвижных игр

Практика воспитания подрастающего поколения свидетельствует о том, что игра является одним из важных средств формирования у детей высоких нравственных и физических качеств. Особенно большое место игры занимают в физическом воспитании

детей дошкольного возраста, т.к. они благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья.

Гигиеническое и оздоровительное значение подвижных игр.

Главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения и действия играющих. При правильном руководстве ими они оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма.

Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах.

Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на открытом воздухе и зимой, и летом, т.к. при движении на открытом воздухе значительно усиливается обмен веществ с увеличением притока кислорода, что благотворно отражается на всем организме.

Под влиянием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все стороны обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечная работа стимулирует функции желез внутренней секреции.

Такое благоприятное гигиеническое и оздоровительное значение могут иметь подвижные игры только при правильной постановке занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности детей.

Необходимо учитывать, что подвижные игры ограничивают возможность точного дозирования нагрузки, т.к. нет возможности заранее предусмотреть действия каждого участника. Постоянно меняющиеся ситуации в игре, высокая эмоциональность взаимодействия исключают возможность программировать содержание упражнений у отдельных участников и точно регулировать нагрузку по величине и направленности.

Поэтому необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными.

Плохая организация игры ведет к отрицательным эмоциям, нарушает нормальный ход нервных процессов, способствует возникновению стрессов, что вредит здоровью.

Правила в подвижных играх способствуют упорядочению взаимодействий участников, устраняют излишнее возбуждение. Четкое объективное судейство, согласно правилам игры, вызывает у игроков положительные эмоции.

Подвижные игры при регулярном их применении помогают выработке динамических стереотипов нервных процессов, что облегчает выполнение движений, делает их более экономными.

Игры на открытом воздухе в летнее и зимнее время (с учетом погоды) способствуют закаливанию детей.

Широкое использование подвижных игр способствует снижению гиподинамии, т.к. компенсирует дефицит двигательной активности.

Образовательное значение подвижных игр

Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности.

В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребенок познает мир в процессе игры.

Педагоги отмечают большое образовательное значение подвижных игр в подготовке подрастающего поколения к жизни, поскольку ребенок развивается в игре.

Занятие играми обогащает участников новыми ощущениями, представлениями, понятиями.

В руках педагога игры способствуют всестороннему развитию ребенка. Они расширяют круг его представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, составлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей его среде.

В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственное и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке в игре.

Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: на прогулках, экскурсиях.

Подвижные игры с небольшими предметами повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, содействуют совершенствованию двигательной функции рук и пальцев, что особенно необходимо для детей дошкольного возраста.

В подвижных играх участникам приходится исполнять отдельные роли (водящего, помощника и др.). Это способствует развитию у них организаторских навыков и знаний.

Воспитательное значение подвижных игр

– Нравственное воспитание. Подвижная игра носит коллективный характер, в связи с чем приучает детей к деятельности в коллективе. Игры развивают у детей чувство товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга. Участвуя в коллективной игре, ребенок должен жертвовать своими интересами ради интересов всей группы (команды): уступить мяч товарищу, находящемуся в лучшем положении, стараясь выручить попавших в «плен» и т.п.

Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Решающее значение для осознания и обязательного выполнения правил каждым ребенком имеют требования взрослого.

Постепенно под влиянием воспитательного воздействия у детей начинает изменяться отношение к игровому процессу, возникает интерес и стремление к все более точному выполнению игровых действий и правил.

Умственное воспитание.

В игровой деятельности создаются благоприятные условия для развития внимания, восприятия, уточнения имеющихся представлений, понятий, ориентировок; игры содействуют развитию воображения, памяти, сообразительности, активности мысли.

Интеллектуальному развитию детей содействуют как содержание игр, так и задания самостоятельно объяснить всю ситуацию игры и ее правила, действие персонажей.

– Эстетическое воспитание. Проявляется в достижении детьми точности, слаженности, ловкости, выразительности при выполнении игровых движений.

Эмоциональная окрашенность игр отражается в более высоком качестве выполнения движений, чувстве «мышечной радости» от самого двигательного процесса.

Красоте игрового зрелища в большей степени соответствует одинаковая физкультурная форма детей.

Исключительное эстетическое воздействие на ребенка оказывает музыка: она воодушевляет детей, объединяет их общим настроением, придает эстетический характер движениям.

Введение музыки в подвижные игры должно прежде всего оправдывать ее эстетически-воспитательную роль: важно, чтобы дети двигались в соответствии с характером и формой музыкальных произведений.

Учитывая это, следует вводить музыку только в отдельных частях игры (окончание музыки может служить сигналом к «вылету на охоту совушки» в игре «День и ночь»).

Методика проведения подвижных игр

Выбор игры. При выборе игры надо учитывать форму занятий (физкультурное занятие, прогулка), т.к. задачи и содержание игр в различных формах не одинаковы.

Выбор игры непосредственно зависит от **места ее проведения**. В небольшом узком зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых играющие участвуют поочередно. В большом зале или на площадке можно проводить игры с бегом врассыпную, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных игр. Зимой на площадках проводятся зимние игры на лыжах, коньках, санках, игры с постройками из снега.

При проведении игр на воздухе необходимо учитывать **погоду и температуру воздуха** (особенно зимой). Если температура воздуха низкая, то надо избегать игр, в которых приходится долго стоять и дожидаться своей очереди. В жаркую погоду летом лучше использовать малоподвижные игры или игры, в которых участвующие выполняют игровое задание поочередно.

Содержание игр должно соответствовать уровню развития и подготовленности играющих, быть доступным и интересным для них.

Трудность подвижных игр и игровых упражнений для детей от 2 до 4 лет неодинакова, она зависит от насыщенности их различными моторными действиями.

Например, игры с метанием и прыжками более сложны для детей этого возраста, чем основанные на ходьбе, беге и ползании. Еще сложнее игры, построенные на сочетании нескольких видов движений (бег и прыжки, ходьба и перешагивания, и т. д.).

Поэтому следует так подбирать игры, чтобы двигательные задания в них, даже основанные на одном и том же движении, усложнялись постепенно.

Надо стремиться к тому, чтобы игровые образы были понятны и интересны детям, это могут быть уже знакомые образы (кот, птичка); с неизвестными персонажами малышей легко познакомить, используя картинку, игрушку, сказку (медведь, лиса, заяц и др.). Важно, чтобы движения персонажей игр были разнообразны, но доступны для исполнения маленьким детям.

Поэтому необходимо, чтобы им был хорошо знаком персонаж, которому они подражают.

В работе с **малышами** рекомендуется использовать и игры с небольшим художественным текстом, который подсказывает детям движения и заменяет в игре правила («Зайка беленький сидит», «Поезд» и т.д.).

Разнообразие двигательных заданий обеспечивается не только тем, что в каждой игре используется новое по характеру движения, но и тем, что в нескольких играх одно и то же движение выполняется при разном построении и в разных ситуациях. В одной игре дается ходьба группой, в другой — ходьба по кругу, взявшись за руки, в третьей игре детей приучают ходить парами или врассыпную. Так же можно разнообразить бег.

Подбирая игры, воспитатель должен учитывать состав группы детей. В разных детских учреждениях он может быть различным. Часть детей в начале года впервые приходит в детский сад. У таких детей еще нет навыка совместных действий в группе сверстников, некоторые долго не могут привыкнуть к режиму.

По своему двигательному опыту эти дети отличаются от детей, ранее посещавших ясельные группы. Поэтому в начале года надо организовывать игровые упражнения для небольшого числа детей, а также проводить подвижные игры, более простые по содержанию и не требующие четкого согласования движений играющих.

В **средней группе** уже возможны игры с простейшим соревнованием, как индивидуальным, так и коллективным. Вместе с тем, положительный эффект игр с элементами соревнований определяется соблюдением обязательного условия, при котором все и каждый ребенок должен владеть двигательным навыком, определяющим в данной игре

успешное правильное выполнение двигательного задания в соревновательной деятельности. В противном случае возникающие неудачи вызывают у ребенка отрицательные эмоции, порождающие огорчения и неуверенность в себе.

Среди игр для детей *старшей группы* преобладают бессюжетные. Детей этого возраста интересуют не образ («кошка», «мышка»), не само движение, соответствующее данному образу, а результат этого движения — поймать мышку.

Движения в играх становятся более сложными: меньше игр с бегом в одном направлении, а в те игры, где бег имеется, вводятся различные усложнения (двое ловящих, бег двух групп навстречу друг другу и др.).

Преобладают игры с бегом враспынную, с преодолением препятствий.

Игры с элементами соревнований, в которых повышается ответственность каждого участника за соблюдение интересов играющего коллектива, предлагают в старшей группе. Принимая во внимание недостаточную выдержку дошкольников, группу делят не на 2, а на 4–5 команд (звеньев).

Подготовка места для игры, инвентаря к играм, разметка площадки. Для проведения игр на воздухе надо снять дерн (если требуется точная разметка и ровная площадка) или подобрать ровную земную площадку (особенно для малышей). Площадку лучше всего делать прямоугольной формы, шириной не менее 8 м и длиной не менее 12 м.

На расстоянии 2 м от поля рекомендуется поставить несколько скамеек. Желательно, чтобы вокруг летней площадки были деревья, кустарники.

Зимой площадку для игр надо очистить от снега, утрамбовать и окружить снежным валом или ледяной дорожкой, которую можно использовать для катания на коньках. Для отдельных игр следует посыпать ее песком.

При проведении игр в помещении надо предусмотреть, чтобы в помещении не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих.

Если предметы нельзя убрать из зала, то надо поставить их у короткой стены и оградить скамейками, сеткой или другими предметами (Например, набивными мячами). Перед проведением игр помещение надо проветрить и протереть пол влажной тряпкой.

Подготовка инвентаря к играм. Для проведения подвижных игр нужны флажки, цветные повязки или жилетки, мячи разных размеров, палки, буквы или кегли, обручи, скалки и т.п. Желательно, чтобы инвентарь был красочным, ярким, заметным в игре (это особенно важно для малышей). По размеру и весу инвентарь должен соответствовать силам играющих. Количество инвентаря необходимо предусмотреть заранее.

Инвентарь желательно хранить рядом с местом проведения игр. Важно следить за его санитарным состоянием и регулярно приводить в порядок. Для игр на лужайках, на зимних площадках можно использовать шишки, снег и другие подручные средства.

Разметка площадки. Если разметка площадки требует много времени, то это делается до начала игры. Несложную разметку можно произвести одновременно с рассказом содержания игры или же до начала ее, а при рассказе лишь указывать на отмеченные границы. Для часто повторяющихся игр можно сделать постоянную разметку площадки.

Границы для игр должны быть ярко очерчены, чтобы дети, увлеченные игрой, могли легко следить за ними. Линии границ для игр намечаются не ближе 3 м. От забора, стены или от другого предмета, от которого дети могут ушибиться. Особенно это важно в играх с перебежками.

Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры. Прежде чем объяснить игру, необходимо так расставить участников, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру.

Если же для начала игры участники становятся в круг, руководитель для объяснения содержания находится между играющими.

Нельзя становиться в центре круга, т.к. тогда половина играющих окажется за спиной руководителя и внимание их может рассеяться. Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии, то для объяснения надо сблизить команды, а затем отвести их на прежние места. В этом случае руководитель, объясняя игру, становится между играющими и обращается то к одной, то к другой команде.

Если игра начинается с движения врассыпную (типа «Салок»), то можно построить играющих в шеренгу (когда их много) или сгруппировать возле себя, но так, чтобы все хорошо видели и слышали руководителя.

При объяснении игры нельзя ставить детей лицом к солнцу (они будут плохо видеть руководителя) или к окнам (они могут смотреть в окно и отвлекаться). Руководитель должен стоять на видном месте боком или в крайнем случае лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

Объяснение игры. Успех игры в значительной мере зависит от ее объяснения. Приступая к рассказу, руководитель обязан ясно представить себе всю игру.

Рассказ должен быть *кратким*: длительное объяснение может отрицательно сказаться на восприятии игры. Исключение составляют игры в младшей группе, которые можно объяснять в сказочной, увлекательной форме.

Рассказ должен быть *логичным*, последовательным. Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:

- название игры,
- роль играющих и их места расположения,
- ход игры,
- цель,
- ее правила

Рассказ не должен быть монотонным. Объяснять игру следует спокойным голосом, иногда повышая или понижая его, чтобы обратить внимание детей на тот или другой момент содержания. В рассказе не следует употреблять сложных терминов. Новые понятия, новые слова необходимо объяснять.

Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. Он может быть неполным (некоторые моменты игры разъясняются жестами и отдельными движениями) или полным (воспроизводятся наиболее сложные моменты игры). К показу полезно привлекать участников игры.

При объяснении надо учитывать *настроение* детей. Заметив, что внимание к рассказу ослабло, руководитель должен сократить объяснение или оживить его. Если после рассказа участники задают вопросы, надо отвечать на них громко, обращаясь при этом ко всем играющим.

Содержание игры рассказывается только тогда, когда дети играют в данную игру впервые.

При повторениях игры следует только напомнить содержание и пояснить дополнительные правила и приемы. Для восстановления игры в памяти лучше всего привлечь самих участников.

Выделение водящих. Выполнение обязанности водящего оказывает большое воспитательное влияние на играющих. Поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало возможно больше детей.

Выделять водящих можно разными способами:

- По назначению руководителя.
- По жребию (расчет).

- По выбору играющих.
- По результатам предыдущих игр (наиболее ловкий в прошлой игре).

Наблюдение за ходом игры и поведением играющих. Необходимо начать игру организованно и своевременно. Задержка снижает предигровое состояние участников и уменьшает готовность детей к игре.

Необходимо приучать детей сознательно соблюдать правила игры.

В процессе игры следует развивать творчество играющих.

Руководитель должен заинтересовать детей игрой. Для того необходимо подбирать игры в соответствии с интересом и возможностями детей, с учетом их желания и настроения.

Надо добиваться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков.

Судейство. Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства.

Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы видеть всех играющих и не мешать им.

Дозировка в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого ребенка, а также его физическое состояние в данное время. Поэтому необходимо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

С повышением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре возрастает.

Дети, увлеченные игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают свои возможности и перенапрягают силы.

Переоценивая свои силы в игре и не чувствуя наступающего утомления, руководитель не должен полагаться на самочувствие детей.

Необходимо учитывать данные врачебного контроля и уделять особое внимание на ослабленных детей. Им необходима индивидуальная дозировка: облегчение задания, сокращенное время пребывания в игре и др.

Продолжительность игры, проводимой на открытом воздухе, зависит от температуры и погоды. Во время занятий на воздухе увеличивается физиологическое воздействие движений на организм.

В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов, также игры проводятся кратковременно, без сильных напряжений и перерывов, вызывающих переохлаждение организма.

Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся.

Очень важно заканчивать игру своевременно. Преждевременное окончание игры нежелательно так же, как и затягивание ее.

Продолжительность игры зависит от количества участников (чем их меньше, тем короче игра), возраста, содержания игры (игры, требующие большого напряжения более скоротечны), от места проведения и др.

Руководитель должен определить момент окончания игры. При появлении первых признаков утомления (рассеянное внимание, нарушения правил, неточность выполнения движений, снижение интереса, повышенная частота дыхания), игру следует закончить.

Длительность игры зависит также от формы занятий. Игра, проводимая на физкультурном занятии, ограничена временем.

Руководитель обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявляют к ней интерес, когда их действия полноценны, эмоциональны.

Лекция 4

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНЫХ ИГР И СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Методика обучения детей элементам спортивных игр.
 - 1.1 Значение игр с элементами спортивных.
 - 1.2 Футбол.
 - 1.3 Настольный теннис.
 - 1.4 Хоккей с шайбой.
 - 1.5 Городки.
 - 1.6 Баскетбол.
 - 1.7 Бадминтон.
2. Методика обучения детей спортивным упражнениям.

Методика обучения детей элементам спортивных игр

Значение игр с элементами спортивных

Использование элементов спортивных игр в физическом воспитании детей. дошкольного возраста содействуют свободной ориентировке в спортивном зале и на спортивной площадке, закрепляют двигательные навыки владения мячом, развивают физические качества, обеспечивают тренирующий эффект кардиосистемы, расширяют двигательный опыт детей.

В процессе обучения спортивным играм необходимо учитывать индивидуальную двигательную подготовленность ребенка, уровень здоровья, возраст. Для этого существуют игры и игровые задания повышенной трудности, рекомендуемые для двигательного одаренных детей. Остальные дети вполне могут освоить задания, не выходящие за рамки программы воспитания и обучения детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Четкого разделения игр для мальчиков и девочек нет, не существует также и строгого правила, какие игры могут нравиться тем и другим. В этом случае нужно исходить, прежде всего, из интересов детей.

Правила спортивных игр, техника выполнения их основных элементов, методика обучения этим элементам адаптированы для детей дошкольного возраста. И, тем не менее, они могут показаться сложными, но, как свидетельствует опыт, чем раньше ребенка начинают учить технике физических упражнений, тем быстрее и прочнее он осваивает последующие действия. Яркое свидетельство этому — возрастание интереса тренеров специализированных спортивных школ к обучению различным видам спорта уже в дошкольном возрасте.

Примерная программа обучения дошкольников элементам спортивных игр

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
II младшая и средняя группы									
футбол	футбол, теннис	теннис	хоккей,	лыжи	лыжи	городки	городки	баскет- бол	

Старшая группа									
футбол	футбол, теннис	теннис	хоккей,	лыжи	санки, лыжи	городки	городки	баскетбол	бадминтон

Футбол

С детьми дошкольного возраста проводится упрощенный вариант игры. Размер площадки с травяным покрытием составляет не более 24м в длину и 18м в ширину. Поперек нее отмечаются средняя линия и центральный круг диаметром 5м. На концах площадки ставятся ворота высотой 2м и шириной 3м, на углах — яркие флажки.

Для игры в футбол для детей дошкольного возраста используется облегченный кожаный или пластиковый мяч меньших размеров. Каждая команда состоит из 5–8 детей и нескольких запасных. Игра продолжается 30мин. Время игры делится на две половины по 15мин с 5-минутным перерывом.

Перед началом игры проводится жеребьевка, с помощью которой определяется сторона площадки или начальный удар. Мяч для начального удара ставится на землю в центре поля. Игра начинается по сигналу судьи одним из игроков команды, который назначается капитаном.

Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются пока недоступные детям угловой удар, положение вне игры, штрафные и свободные удары.

Игроки имеют право вести мяч ногой, передавать его товарищу по игре, забивать мяч в ворота. Все действия с мячом выполняются только ногами. Касание мяча головой или туловищем не считается ошибкой, а руками трогает мяч только вратарь. Кроме того, педагог может сам ввести некоторые ограничения в соответствии с поставленными задачами.

Из существующего многообразия технических приемов футбола дошкольников целесообразно обучать следующим: ударам по мячу ногой, остановкам мяча ногой, ведению мяча ногой, элементам тактических действий.

Удары по мячу ногами составляют основу техники игры. С помощью удара ногой игроки передают мяч друг другу, бьют по воротам, выполняют ведение мяча. По способу выполнения удары подразделяются: внутренней стороной стопы; средней частью подъема; внутренней частью подъема; внешней частью подъема; носком; пяткой. Выделяют две основные фазы движений, общие для всех способов: предварительная, состоит из разбега и постановки опорной ноги; рабочая, представлена ударным движением и проводкой.

Техника *остановки мяча ногой* производится внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъема. Остановка мяча может быть полной, после которой мяч остается лежать у ног футболиста неподвижно, и неполной, когда движение его гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость или изменяется направление движения.

Ведение мяча выполняется несильными ударами, толчками ногой: внешней частью или серединой подъема. Ведение внешней частью подъема выполняется несильными ударами в нижнюю часть мяча, для того чтобы придать ему вращательное движение, которое способствует недалекому откату от игрока. При ведении внутренней частью подъема мяч направляется перед собой, носок ноги несколько выворачивается наружу, стопа не напряжена. Ведение мяча осуществляется подталкиванием его перед собой серединой подъема слегка оттянутой вниз стопой одной или попеременно двумя ногами.

Настольный теннис

С детьми дошкольного возраста рекомендуется изучать следующие доступные элементы игры в настольный теннис: держание ракетки; отбивание мяча слева и справа; простейшая подача.

Существует несколько способов *держания ракетки* — азиатские и европейские. У нас в стране принято считать одним из самых распространенных и удобных европейский способ, при котором ручку ракетки обхватывают тремя пальцами, указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой, открытой стороне, и слегка соприкасается со средним пальцем.

Обучение держанию ракетки начинается с показа педагогом, который обращает внимание детей на правильное положение пальцев и кисти руки.

Прежде чем приступить к обучению *отбиванию мяча* на столе через сетку, необходимо освоить различные действия с ракеткой и мячом. Эти действия способствуют формированию умения попадать ракеткой по мячу, соизмерять силу удара, посылать мяч в нужном направлении, приобретению «чувства мяча». Основным техническим элементом при отбивании мяча является удар толчком слева и справа.

Хоккей с шайбой

Хоккей с шайбой для детей дошкольного возраста существенно отличается от игры взрослых. Осваивать его элементы целесообразно на утрамбованной снежной площадке размером примерно 8х12м или 10х15м, огражденной снежным валом или деревянным бортом.

Поперек площадки проводят среднюю линию, затем параллельно ей чертят еще две линии на расстоянии 1,5–2м от лицевых бортов (это линии ворот). Высота ворот — 1м, ширина — 1,5м.

Для игры необходима клюшка соответствующего размера (если ее поставить на площадку, то рукоятка должна быть на уровне пояса ребенка) и резиновая «детская» шайба меньших размеров и массы, чем стандартная (вместо шайбы можно использовать резиновые мячи малых размеров).

Игра может проводиться с вратарем и без него (действия детей еще не точные и много шайб они забить не сумеют). Дошкольникам необходимо соблюдать определенные правила: запрещается задерживать соперника руками или клюшкой, умышленно ударять его ею, поднимать клюшку выше плеча, оспаривать решение судьи.

Однако прежде чем играть в хоккей с шайбой по упрощенным правилам, детям необходимо освоить некоторые элементы владения клюшкой и шайбой, включающие: держание клюшки, ведение шайбы, броски, удары по шайбе.

Существует два способа *держания клюшки*:

1) держат ее правой рукой за верхний конец так, чтобы своим обрезом ручка не упиралась в ладонь, а левой рукой — за середину ручки;

2) клюшку держат левой рукой за верхний конец ручки, а правой — за середину.

Рука, держащая ручку клюшки за верхний конец, накладывается на нее хватом сверху и крепко удерживает клюшку. Другая рука удерживает клюшку хватом снизу и свободно перемещается по ней вверх и вниз.

Ведение шайбы — один из наиболее часто используемых приемов, заключающийся в целенаправленном перемещении шайбы клюшкой по поверхности площадки. В хоккее с шайбой применяют различные способы ведения шайбы: с переключением клюшки, толчками, без отрыва клюшки от шайбы, клюшкой и ногой.

При *бросках* клюшкой шайба может лететь по воздуху или скользить по льду. Дошкольникам ввиду слабости опорно-двигательного аппарата (особенно кистей рук) очень трудно бросить шайбу по воздуху. Поэтому с ними практикуют броски со скольжением шайбы по площадке и без ее вращения. Обычно броскам начинают обучать детей после ознакомления со способами ведения шайбы (бросок ее по некоторым параметрам схож с передачей). Обучать броску с «удобной» и с «неудобной» стороны следует параллельно: сначала с места, а затем в движении.

Удары по шайбе характеризуются кратковременным, но сильным воздействием клюшки на шайбу.

Обучение удару по шайбе необходимо начинать сначала по неподвижной шайбе с «удобной» стороны. Затем переходят к обучению ударам по медленно скользящей шайбе с различных сторон («удобной» и «неудобной»). В дальнейшем можно использовать удары в цель, на расстояние и т.д.

Городки

Городки — старинная русская народная игра, известная еще в Древней Руси. Спортивной игрой городки стали с 1923 г., когда были разработаны единые правила и создана спортивная федерация.

Цель игры в том, чтобы, затратив наименьшее количество бит, выбить определенное количество фигур, которых, в зависимости от подготовленности, может быть от 6 до 15. Каждая фигура состоит из пяти городков, которые изготавливаются из дерева любой твердой породы и имеют форму цилиндра длиной 200 мм, диаметром 45–50 мм. Для детей дошкольного возраста подбираются облегченные биты длиной 60–80 см (слишком короткими битами трудно попадать по фигурам), массой 400–450 г.

Фигуры устанавливаются на середине лицевой линии квадрата (кроме «письма») в определенной последовательности.

Для игры в городки не нужны сложный инвентарь и специальная экипировка. Достаточно найти ровную горизонтальную площадку прямоугольной формы с твердым покрытием. В зимнее время можно с успехом играть в спортивном зале. На земле чертят «город» — квадрат, каждая сторона которого равна 1 м. На расстоянии 3–4 м от передней (лицевой) линии города проводится черта, с которой начинается кон. Между городом и коном на расстоянии 2–2,5 м от города — полукон. Когда дети научатся выбивать городки с этого расстояния, линии кона и полукона увеличиваются на расстояние 5–6 и 2–3 метра.

До 20-х годов XX века не существовало единых общепризнанных правил игры в городки. В 1923 году в Москве были впервые проведены всесоюзные соревнования по городошному спорту. В 1933 году вышли новые правила, которые определили 15 фигур и порядок их выбивания. В основном эти правила действуют и сегодня.

Система и правила игры в городки для детей значительно упрощены по сравнению с игрой взрослых.

На передней линии города складываются различные фигуры («забор», «бочка», «колодец», «самолет» и др.). Бросая биты, играющие стараются выбить городки за пределы квадрата-города. Биты вначале бросают с кона, когда выбьют хотя бы один городок — с полукона. Выигрывает та команда, которая выбьет фигуру при меньшем количестве бросков. Выбитым считается городок, покинувший пределы «города», то есть полностью пересекший заднюю или одну из боковых линий. Городок, вылетевший за линии «города» и вкатившийся обратно, все равно считается выбитым.

Городки и биты можно приносить только с внешней стороны площадки, чтобы не попасть под удар другого звена.

Порядок построения фигур постепенно усложняется. «Забор», «Бочка», «Колодец», «Письмо» и другие фигуры. «Письмо» выбивается только с линии кона. Сначала надо выбить городок, лежащий в середине.

Выигрывает тот (или та группа), кто выбьет большее количество городков, совершив меньшее количество бросков. При повторении начинает игру выигравшая группа. Дошкольникам не рекомендуется играть более 2–3 партий подряд.

Дети также делятся на команды-звенья по 3 человека в каждой. Выигрывает звено, раньше всех выбившее 5 фигур. С дошкольниками можно использовать один «город», хотя применение двух «городов» повышает интенсивность игры.

Основной элемент техники игры — бросок биты в цель. Это сложное действие, включает хват, стойку, замах, выброс биты.

Хват — удержание биты кистью руки. Существует много его разновидностей. Дошкольникам предлагают выполнить различные действия рукой с битой: отведение влево и вправо; поднимание вверх и опускание вниз; круговые движения кистью.

Стойка (исходное положение) — поза, которая обеспечит игроку удобство и легкость во всех последующих действиях. Наиболее оптимальной стойкой является естественное положение туловища относительно постановки ног, плечи расслаблены, голова повернута лицом в сторону городошной фигуры; правая нога слегка согнута; масса тела распределена на обе ноги равномерно.

Замах — это подготовительная часть броска, которая выполняется плавно, без резких движений или ускорений. Основное движение при освоении замаха — перенос массы тела на ногу, стоящую сзади с одновременным отведением руки с битой назад.

Выброс биты — это последняя, самая ответственная фаза броска. Начинается обратным движением после замаха. Бросок заканчивается хлестообразным движением руки с выпуском биты и переносом тяжести тела на опорную ногу, с последующим подтягиванием или приставлением толчковой ноги.

Детей важно научить правильно бросать биты. Бросать биты учат двумя способами: локтевым и плечевым. Один из них делается согнутой в локте высоко поднятой рукой с битой, другой — прямой рукой, отведенной в сторону — назад. Ребенка обучают обоим способам, и в процессе игры он пользуется любым из них.

Как показала практика, дети чаще всего пользуются вторым способом — бросок прямой рукой (локтевым)

Баскетбол

Для игры в баскетбол у дошкольников используется облегченный мяч или детские резиновые, пластиковые мячи, близкие по размерам к баскетбольным.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти играющих на площадке и нескольких запасных игроков. Педагог может менять игроков в течение всей игры.

Игра состоит из двух таймов по 5 мин и 5-минутного перерыва между ними. За каждый заброшенный в корзину мяч команде начисляется 2 очка.

Игра начинается с розыгрыша начального броска: педагог подбрасывает мяч вертикально вверх между игроками. После того, как мяч достигнет наивысшей точки, дети могут касаться его руками. Так же разыгрывается спорный мяч.

Детей необходимо приучать выполнять некоторые правила игры: игрок может сделать с мячом не более трех шагов (если ребенок не освободился от мяча, то с третьим шагом должно выполняться ведение), нельзя вести мяч двумя руками одновременно или бежать с ним без ведения, запрещается хватать соперников за одежду, за руки, толкаться.

Из элементов игры в баскетбол с дошкольниками целесообразно изучать технику игры без мяча: стойку баскетболиста, перемещение по площадке, остановки, повороты, а также действия с мячом: передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками на уровне груди, ведение мяча, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной от плеча.

Стойка — исходное положение, из которого наиболее быстро выполняется переход к движению, а также действия без мяча или с мячом.

Наиболее рациональной является стойка с такой расстановкой ног, которая обеспечивала бы устойчивое равновесие и давала бы возможность быстрого маневра, а именно: ноги на ширине плеч параллельно друг другу (ступни на одной линии) или в полушаге, когда одна нога выдвинута вперед (пятка впереди стоящей ноги на уровне носка стоящей сзади). Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги и на переднюю часть стопы (пятки приподняты от пола на 1–2 см, колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях).

Обучение *перемещениям* начинают с изучения отдельных приемов — бега, прыжков, остановок, поворотов. После этого формируются умения и навыки сочетания изученных приемов.

Бег. Используя упражнения для обучения беговым упражнениям, необходимо добиваться максимальной быстроты их выполнения, а также своевременности стартового ускорения. Во всех беговых упражнениях следует обращать внимание на согласование движения рук и ног, ритмичную их работу, что имеет большое значение для формирования быстрого бега и освоения последующих действий с мячом.

Остановки во время бега позволяют моментально прекратить движение и выполняются шагом и прыжком.

Повороты — это технический прием, при котором ребенок переступает одной ногой вокруг другой, опорной, ноги, которая не отрывается от поверхности площадки (своеобразный циркуль).

Различают два способа поворотов: вперед и назад. Они выполняются из стойки баскетболиста. Поворот вперед осуществляется грудью в направлении поворота, а — спиной в направлении поворота. Опорную ногу от поверхности не отрывать.

Под *техникой владения мячом* понимают рациональное выполнение движения, ловли, передачи, ведения и бросков по корзине. Прежде всего, детей необходимо ознакомить с формой и упругими свойствами мяча.

Дошкольников целесообразно обучать ловле мяча двумя руками (мяч летит на средней высоте), примерно на уровне груди. Ребенок выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу летящему мячу, кисти раскрывает в форме полусферы — большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед-вверх. Мяч, встречаясь с кончиками пальцев, захватывается ими, не касаясь ладоней, и ребенок, сгибая руки, гасит скорость полета мяча, притягивает его к груди, принимая стойку баскетболиста с мячом.

Передача мяча — основной прием осуществления взаимодействия между партнерами. В детских дошкольных учреждениях детям рекомендуется осваивать передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Бросок в корзину — это тот прием, к которому сводится смысл игры и определяется ее результативность. Выполняются теми же способами, что и передачи. Бросок мяча двумя руками от груди выполняется с места и является основным броском для дошкольников, так как позволяет добрасывать мяч до корзины даже слабо подготовленным детям.

Ведение мяча — прием, который позволяет игроку перемещаться по площадке с мячом, непрерывно толкая его в пол одной рукой (можно попеременно правой и левой). Ведение мяча выполняется с наружной стороны ступни (ведение перед собой затрудняет продвижение). При разгибании руки в локтевом суставе мяч посылается в пол, рука задерживается внизу и дожидается, пока мяч вновь вернется к ней и вместе с ним возвращается в исходное положение для выполнения следующего толчка (мяч как бы «прилипает» к руке). При обучении ведению мяча с самого начала необходимо добиваться слышимого касания мяча рукой и прививать навык ведения его без постоянного зрительного контроля.

Бадминтон

Дети могут играть в бадминтон на небольших площадках, лужайках, пляже в безветренную погоду по упрощенным правилам, без сетки, с нею или натянутой веревкой вместо сетки. Размеры детской площадки для игры в бадминтон — 4х8м, сетка шириной 60см натягивается на высоте 1,3м.

Ракетка в бадминтоне — основное «орудие» игрока. Существуют различные виды ракеток: из дерева, металла и др. Деревянные ракетки неприемлемы для дошкольников. Они тяжелые, громоздкие, неудобные для обхвата рукой, велики по размерам, поэтому часто ломаются при ударе снизу от соприкосновения с полом. Гораздо лучше для детей использовать цельнометаллические ракетки типа «Ласточка» — легкие, прочные, удобные для игры. Ракетка состоит из рамки с натянутыми на ней капроновыми струнами, ручки и тонкого соединительного стержня между ними.

Для игры в бадминтон используется перьевой или пластиковый волан. Дошкольникам не требуется большая точность в игре, которую обеспечивает более чувствительный перьевой волан, используемый на соревнованиях по бадминтону. К тому же он менее прочный, чем пластиковый, и стоит гораздо дороже.

При обучении дошкольников элементам бадминтона формируют умения и навыки владения ракеткой и воланом, которые включают держание ракетки и действия с ней: удары, подачу.

Держание ракетки и действия с ней. Для того чтобы рационально выполнять технические приемы необходимо прежде всего научиться правильно держать ракетку. Педагог показывает, как ее держать: вытянуть вперед правую руку ладонью книзу; большой палец отвести в сторону; левой рукой вложить ракетку в правую руку между большим и указательным пальцем, плотно прижав ручку к ладони; обхватить ручку ракетки четырьмя пальцами с одной стороны и большим пальцем — с другой стороны; держать ракетку, как «молоток», причем ее рамка (головка) должна быть направлена ребром в пол.

В дальнейшем детям предлагается брать ракетку правильным хватом поочередно правой и левой рукой; совершать движения рукой с ракеткой — вправо, влево, вверх, вниз, «рисование» восьмерки, кругов в воздухе, маховые движения и другие, выполняемые на месте. Через некоторое время данные упражнения можно выполнять в движении: сначала при ходьбе, а затем во время бега.

Отбивание волана. В бадминтоне существует довольно большое количество ударов, которые являются основным техническим приемом в игре. Детям дошкольного возраста выполнение ударов в том виде, в котором они выполняются спортсменами, недоступно. Тем не менее, они могут довольно быстро и качественно освоить различные виды отбивания волана. Поэтому главными задачами в обучении этому навыку становятся: научить ребенка попадать по волану ракеткой; направлять волан партнеру в нужном направлении; изменять высоту полета волана (силу удара). Детей учат отбивать волан открытой стороной ракетки снизу, сверху и сбоку, а также закрытой стороной ракетки сбоку.

Техника отбивания волана открытой стороной ракетки сверху напоминает метание вдаль. В момент замаха плечи разворачиваются, ракетка заносится за голову, почти дотрагиваясь до противоположной лопатки, рука без ракетки приподнята.

Методика обучения детей спортивным упражнениям

Учебная программа обучения и воспитания в детском саду предусматривает выполнение детьми следующих видов спортивных упражнений: ходьба на лыжах, катание на санках, коньках, велосипеде, плавание.

Ходьба на лыжах. Дети должны овладеть разными способами ходьбы на лыжах, научиться делать повороты, тормозить, преодолевать подъемы и спуски. Вначале передвижение на лыжах ребенок осуществляет ступающим шагом — ходьба с поочередным

приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище наклонено вперед. Старшие дошкольники осваивают попеременный двушажный ход. Он состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них.

Повороты выполняются на месте и во время движения. Подъемы на горку выполняют ступающим или скользящим шагом: точно так, как и на ровной снежной поверхности, но с более значительным наклоном вперед.

Спуски с горки выполняются в основной, высокой и низкой стойках.

Катание на санках. Малышей катают взрослые, а с 3 лет дети сами возят санки, держа шнур обеими руками. Они катают кукол, игрушки.

Постепенно задания усложняются, дети катают друг друга, спускаются с невысоких склонов. Педагог объясняет, как нужно сидеть на санках: голову и туловище держать прямо, смотреть вперед, ноги выпрямить, руками держаться за края; спускаться с горки: сесть на середину санок, туловище слегка отклонить назад, руками держаться за веревку, стараясь натянуть ее; тормозить ногами: ноги поставить на снег, пятки прижать к земле, слегка отклониться назад, держась за веревку.

Младшим детям педагог помогает съезжать с горки, старшие катаются самостоятельно. Им разрешается спуск с природных горок, на которых развивается большая скорость. Педагог организует разнообразные игры, эстафеты, во время которых проводятся соревнования.

Катание на коньках. В дошкольных учреждениях обучение катанию на коньках рекомендовано с 5–6-летнего возраста, т.к. он должен совершать на коньках трудные двигательные координации при малой площади опоры, а костно-связочный аппарат нижних конечностей еще недостаточно крепкий.

Катание на коньках требует поддержания равновесия при передвижении на льду, что создает дополнительные нагрузки на центральную нервную систему.

Ребенка обучают правильному исходному положению («посадке конькобежца»); разбегу и скольжению на двух ногах; попеременному отталкиванию, скольжению на правой и левой ноге; исполнению поворотов направо и налево; торможению и остановкам.

Обучая катанию на коньках, педагог использует различные методы: показ, объяснения, вспомогательные средства; ребенок держится за руки взрослого, за сани-кресла, специальные стулья. Педагог следит, чтобы дети не переутомлялись, поэтому жестко дозирует время проведения занятия.

Время занятий по мере взросления ребенка увеличивается с 8 до 25–30 мин. По прошествии 5–10 мин занятия ребенку дают возможность отдохнуть на скамейке в течение 2–3 мин.

Важно, чтобы педагог сам был готов к проведению занятий по обучению катанию на коньках. Умение кататься на коньках закрепляется в подвижных играх типа «Перебежки», «Кто быстрее» и др. Важная роль отводится работе по ознакомлению ребенка с лучшими конькобежцами страны.

Роликовые коньки очень популярны в настоящее время. Обучение катанию на роликовых коньках рекомендуется со старшего дошкольного возраста. Ребенка учат передвижению, поворотам, торможению, остановке.

Педагог показывает и объясняет детям технику передвижения, помогает им освоить движения. Он поддерживает ребенка, учит отталкиваться левой и правой ногой, согласовывая движения рук и ног; сочетать поочередное отталкивание то одной, то другой ногой с прокатыванием на двух коньках.

Сделав 3–4 энергичных поочередных отталкивания, ребенок ставит ноги параллельно друг другу на небольшом расстоянии и катится до замедления хода или полной остановки. Делая поворот, он замедляет ход, немного наклоняя свое туловище в нужную

сторону, и переступает, пока поворот не завершится, и движение продолжается после этого в новом направлении.

Навык катания закрепляется в подвижных играх. Продолжительность занятия постепенно увеличивается от 3–5 мин до 10–15 мин. Первоначально обучение катанию на роликовых коньках осуществляется индивидуально.

Когда все дети группы освоят катание на коньках, занятия проводят со всей группой.

Катание на велосипеде. Езда на велосипеде играет значительную роль в воспитании у ребенка умения сохранять равновесие, координировать движения, развивает быстроту реакции на изменение окружающей местности, дороги (неровность дороги, препятствия, которые нужно объезжать, и др.).

Велосипед должен соответствовать росту ребенка. В дошкольных учреждениях чаще приобретаются универсальные велосипеды, т.е. с поддерживающими роликами, которые без труда можно переоборудовать в двухколесные. Изменение высоты седла производят с учетом роста ребенка.

На участке дошкольного учреждения отводится место, где дети могли бы ездить, не мешая другим, не сталкиваясь с ними. Желательно, чтобы это была ровная и довольно широкая дорожка примерно 50 м длиной и 3 м шириной.

Педагог, обучая ребенка, должен показать ему велосипед, объяснить, как его вести:

- 1) поставить велосипед с правой стороны;
- 2) взяться руками за руль, немного сдвинуться в сторону, чтобы педали не мешали при ходьбе;
- 3) совершая поворот, руль понемногу выворачивать в ту сторону, в которую необходимо направить велосипед.

После этого показа дети поочередно ведут велосипед по дорожке, делая повороты вправо и влево.

Ознакомив ребят с тем, как нужно вести велосипед рядом с собой, педагог учит их сидеть и ездить на нем, естественно соблюдая необходимые правила безопасности. Ребенку объясняют: необходимо встать слева от велосипеда, взяться руками за руль, правой ногой перемахнуть через седло и опустить ее на педаль. При этом массу тела также перенести на педаль, затем отделить левую ногу от земли и сесть на седло. Ребенка обучают ехать прямо вперед, давая возможность ребенку проехать 15–20 м в заданном направлении.

Необходимо обучать ребенка ездить в указанном направлении, выполняя различные задания: объезжать препятствия, проехать «тоннель», проехать между двумя начерченными линиями.

Первоначально вождению велосипеда отводится 8–10 мин, а затем, когда дети усвоят технику вождения, это время можно продлить до 20–30 мин.

Плавание. Детей дошкольного возраста лучше всего учить плаванию в специально отведенных для этого местах. В детских садах — в плавательных бассейнах, а когда детям позволяют купаться в естественных водоемах, то при этом нужно придерживаться следующих правил:

1. Выбирая место для купания, воспитатель должен проверить глубину, тщательно изучить дно, чтобы убедиться, что оно не содержит ям.
2. Уровень воды не должен превышать 80 см, дно не должно быть каменистым, течение — быстрым.
3. Дно должно быть ровным, вода проточной, берег сухим и не загрязненным.
4. Площадь, отведенная для купания детей, должна быть помечена отчетливо видными цветными поплавками, флажками, изгородью и т.д.
- 5.

Педагог, обучающий детей плаванию, прежде всего обязан сам хорошо уметь плавать, знать правила оказания помощи, уметь моментально оказать первую помощь.

Хорошо, если на занятиях по плаванию присутствует кто-либо из медицинского персонала или другие работники детского сада.

Сначала детям разрешается быть в воде 5–10 мин при условии, что ее температура 20–24 °С, а температура воздуха 24–28 °С. Заметив, что детям становится хоть немного холодно (об этом можно судить по побледневшему лицу и синюшности губ), нужно потребовать немедленного выхода из воды, проследить, чтобы дети как можно лучше вытерли полотенцами лицо, шею, голову, спину, живот и другие части тела, хорошо прочистили бы уши.

Когда дети учатся плавать, нужно приучить их не бояться воды. Дети дошкольного возраста часто боятся воды — нужно помочь им преодолеть этот страх, научить не бояться брызг, попадающих на лицо, смело входить в воду, окунаться, двигать в воде руками и ногами.

Обучение детей плаванию предполагает использование следующих упражнений:

1. Научить двигаться в воде в различных направлениях и в разных положениях: лежа на животе, на спине, бегать с игрушками по воде и без них.

2. Учить детей нырять в воду с головой.

3. Обучать движениям ног вверх-вниз, сначала сидя на берегу, потом уже сидя в воде.

4. Обучать движениям рук, используя сначала скамеечки. Дети учатся попеременно каждой рукой выполнять гребок.

После этого движения рук и ног выполняются в воде, вначале касаясь ногами дна (как «крокодил»)

5. Учить выдоху в воду. Это упражнение сперва можно выполнить на берегу. ладошки дети учатся сдувать легкий предмет (бумажку, листок, перо и т.д.). В воде, нырнув до подбородка, дети стараются «сдуть» воду («охлаждают горячий чай»).

После этих упражнения можно разрешить детям, нырнув, делать выдох в воде. Необходимо знать, что дети дошкольного возраста обычно делают выдох в воде, присев на корточки, расставив руки в стороны. Так им легче сохранять равновесие.

Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей. Однако при обучении ребенка тому или иному спортивному упражнению следует учитывать возрастные особенности воспитанника, строго дозировать нагрузку. Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность. Только систематическая совместная забота педагога и родителей о двигательном развитии ребенка может принести желаемые результаты: систематическое повторение одних и тех же упражнений и логическая преемственность занятий являются основными предпосылками успеха.

Санки

С трех лет дети возят санки, перевозят кукол, игрушки, снег. С помощью педагога катаются с невысокой горки. Съезжая с горки, дети ставят ноги на полозья, держатся обеими руками за шнур, натягивая его перед собой, при этом слегка отклоняются назад. Старшие дошкольники съезжают с горки не только по одному, но и по двое. Они садятся на санки вплотную друг за другом и ставят ноги на полозья. Сидящий впереди держится за шнур, натягивая его, а сидящий сзади держится руками за товарища. При повторном спуске они меняются местами. Спуск с горок может усложняться выполнением разных заданий, направленных на воспитание ловкости: проехать в «воротца» из лыжных палок, в конце спуска выполнить поворот в обозначенное место, метнуть снежок в дерево. Катание с горок чередуется с катанием на санках на ровном месте.

Лыжи

На спортивной площадке или в лесопарке, как младшие, так и старшие дети овладевают основными способами ходьбы на лыжах, преодолевают подъемы и спуски, учатся делать повороты, тормозить. Вначале обучения передвижению на лыжах ребенок осваивает *ступающий шаг* — учится ходить на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, задний конец лыжи, прижимая к снегу. Ступающий шаг дает возможность почувствовать тяжесть лыж на ногах, привыкнуть к ним, развить «чувство снега».

Постепенно дети обучаются ходьбе на лыжах *скользящим шагом* — поочередное отталкивание то левой, то правой ногой. Ступающий и скользящий шаг выполняется без лыжных палок. Несвоевременное использование лыжных палок затрудняет передвижение, может привести к травмам.

В старшем дошкольном возрасте осваивается попеременный двухшажный ход. Он состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Параллельно со скольжением дети выполняют повороты на лыжах на месте и в движении. Повороты на месте могут производиться *вокруг пяток* и *вокруг носков лыж*.

Поворот вокруг пяток лыж выполняется следующим образом: ребенок приподнимает над снегом носок одной лыжи, отводит ее в сторону приблизительно на 25–30 см и ставит на снег, потом приподнимает носок второй лыжи и ставит рядом с первой. При повороте вокруг носков лыж к снегу прижимаются не пятки, а носки лыж, пятки же лыж, наоборот, приподнимаются и отводятся в сторону.

Занятие по обучению детей ходьбе на лыжах проводится на территории детского сада во время первой прогулки. Допустимая температура воздуха — 10–12 градусов. В занятии участвует небольшая подгруппа детей (10–12 человек).

Лекция 5

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

1. Значение и задачи физкультурного занятия.
2. Содержание и структура занятий.
3. Требования к подбору физических упражнений на занятиях.
4. Методы организации детей на занятии.
5. Характер физической и психической нагрузки на занятиях и приемы ее регулирования.

Значение и задачи физкультурного занятия

Физкультурные занятия — основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Специальной задачей занятий является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и развитие физических качеств.

Значение занятий заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

Содержание и структура занятий

Содержание занятий составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы, выражающиеся в двигательной деятельности детей.

Существующая в настоящее время трехчастная структура предусматривает реализацию на физкультурных занятиях физиологических, психических и педагогических закономерностей.

Это включение (постепенное) детей в основную деятельность; поддержание работоспособности на определенном уровне, снижение нагрузки, выравнивание функционального состояния и психологическая настройка на отдых или другой вид занятий.

Следовательно, работоспособность распределяется на занятия неравномерно и представляет 4 уровня.

В соответствии с этим, физкультурные занятия состоят из трех взаимосвязанных частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной. Для каждой части занятия одинаково важное значение имеют все задачи — образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на детей.

Задачи *вводно-подготовительной части* заключаются в создании у детей интереса и эмоциональной настроенности к занятию, проверке степени готовности внимания, уточнения некоторых двигательных навыков, постепенной подготовке организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия.

С этой целью детям предлагаются знакомые упражнения или их варианты, содействующие воспитанию правильной осанки, профилактике плоскостопия, не требующие много времени на выполнение.

К таким упражнениям относятся строевые, ходьба и ее разновидности, бег с различными заданиями.

Заканчивается эта часть занятий ОРУ.

Продолжительность вводно-подготовительной части в младших группах 3–4 мин., в средней — 4–6 мин., в старшей — 5–10 мин.

В *основной части* занятия решаются задачи обучения и совершенствования двигательных навыков, развития физических качеств. После этого проводится подвижная игра с правилами, включающая всех детей в интенсивное движение.

Учитывая небольшую продолжительность оптимальной психической работоспособности детей, более трудные задачи намечают в начале основной части (например, ознакомление детей с новым материалом, выполнение упражнений, требующих высокой координации).

Длительность основной части в младших группах — 8–12 мин., в средней — 12–15 мин., в старших — 15–20 мин.

Заключительная часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, что способствует снижению общей возбужденности и приведению пульса к норме.

Ходьба иногда может быть заменена малоподвижной игрой, включающей всех детей в умеренное движение и исключающей статические положения, которые противопоказаны организму после активных действий. После этого подводится итог проведенного занятия и дети переходят к другой деятельности.

Продолжительность заключительной части занятия в младших группах — от 2 до 3 мин., в средней и в старшей — от 3 до 4 мин.

Требования к подбору физических упражнений на занятиях

Подбор физических упражнений для занятий определяется планом работы, составленным на основе "Программы воспитания в детском саду".

Разработке плана очередного занятия предшествует тщательный анализ 2–3 предыдущих и особенно последнего занятия. Тесная связь предыдущих и последую-

щих занятий, их общая целенаправленность обеспечивают стройную систему выполнения постепенно усложняющихся задач, прохождение программы и тем самым достижение успешных результатов обучения детей каждой возрастной группы.

На основе анализа предыдущего занятия прежде всего определяются задачи основной части, указываются конкретные физические упражнения. После этого уточняются упражнения вводной и заключительной частей занятия.

Методы организации детей на занятии

При проведении занятий с детьми используют следующие методы организации:

Фронтальный метод применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми детьми одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ. Воспитатель может давать указания и оценку только в общей форме, всем детям.

Поточный способ — все дети выполняют упражнения "поток", когда один ребенок еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке).

При этом таких потоков может быть 2–3.

Посменный способ заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами.

В начале обучения, когда воспитатель должен контролировать действия каждого ребенка, упражнения выполняются сменами по 2–3 человека.

По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.

Групповой способ — заключается в распределении детей на 2–3 группы. Одна под наблюдением воспитателя разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию воспитателя выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами.

В процессе занятий может быть использован *индивидуальный метод*, когда каждый ребенок самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем воспитателя. В целях уточнения деталей общего для всех упражнения оно тоже выполняется индивидуально по вызову воспитателя (это одна из разновидностей индивидуального метода).

Использование каждого из указанных методов организации детей на занятии зависит от задач, поставленных воспитателем, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся.

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности физкультурных занятий.

Характер физической и психической нагрузки на занятиях и приемы ее регулирования

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильно построенное занятие с достаточной степенью нагрузки характеризуется его учащением после вводной части не менее чем на 20–25%, после ОРУ — не менее чем на 50%, после обучения основным движениям — не менее чем на 25%, после подвижной игры — до 70–90 и даже до 100%. В конце занятий пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15–20% превышает его.

Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая. На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной — прирост пульса в процентах.

Определение *средней частоты* сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия. Этот показатель рассчитывается путем суммирования ЧСС по окончании вводной части, ОРУ, обучения основным

движениям, подвижной игры, заключительной части и деления этой суммы на количество замеров.

В группах 3–4-летнего возраста тренирующий эффект обеспечивают занятия, дающие среднюю частоту сердечных сокращений в минуту не менее 130–140 уд/мин, в старших группах — не менее 140–150 уд/мин.

Достижение такого уровня возбудимости пульса возможно при более широком включении в занятие бега, прыжков, подскоков, игр с мячом и др.

Физкультурное занятие вызывает утомление. По степени его выраженности можно судить о нагрузке и вносить при необходимости коррективы. Небольшая степень утомления обязательна. При наличии признаков средней степени утомления у отдельных детей, нагрузку следует ограничить (уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых). Выраженные признаки утомления у большинства детей появляются в результате чрезмерной нагрузки. В этом случае необходимо перестроить занятия таким образом, чтобы нагрузка соответствовала уровню физической подготовленности детей.

Воспитатель по наличию и степени выраженности внешних признаков утомления может судить о предъявляемой физической нагрузке и вносить в занятие необходимые коррективы.

Важным требованием, предъявляемым к организации физкультурного занятия является индивидуализация нагрузки. Она должна осуществляться с учетом уровня двигательной подготовленности ребенка, состояния здоровья и физического развития, типа высшей нервной деятельности.

Уровень двигательной подготовленности определяется воспитателем в течение года.

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности утомления	
	Небольшая	Средняя
Цвет лица, шеи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение на лице	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное
Движения	Бодрые, движения выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей двигательное возбуждение, у других заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от выполнения задания

При проведении физкультурного занятия с детьми дошкольного возраста требуется наиболее целесообразное чередование нагрузки и отдыха.

Отдых в процессе занятий может быть активным и пассивным. Активный отдых предполагает переключение предыдущей деятельности, вызвавшей утомление, на другую.

Пассивный — характерен относительным покоем, исключая активную двигательную деятельность.

Смена деятельности ребенка, несущая отдых организму, содействует активизации восстановительных процессов, которые получают стимул от предшествующей им нагрузки.

Таким образом, органическая связь и взаимопереходы процессов утомления и восстановления определяют закономерную взаимообусловленность нагрузки и отдыха.

Лекция 6

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ

1. Утренняя гимнастика.
2. Физкультминутка.
3. Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями.
4. Работа по физическому воспитанию в повседневной жизни.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика — обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. Она снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребенка и последующим нагрузкам.

Продолжительность утренней гимнастики в зависимости от возраста колеблется от 4–5 мин. в младшей группе до 10–12 — в старшей.

Она включает ходьбу, бег, прыжки, 6–8 ОРУ без предметов или с предметами. Сюда могут быть включены песня (в начале), игровые моменты, несложные подвижные игры, танцевальные шаги, разнообразные висы.

Усиление интенсивности нагрузки достигается нарастающим количеством упражнений, увеличением числа их повторений и продолжительности тех упражнений, которые вызывают наибольшую пульсовую реакцию — бега и подскоков.

При подборе упражнений для комплекса утренней гимнастики необходимо учесть следующее:

- 1) они должны соответствовать требованиям программы по гимнастике для детей данного возраста;
- 2) должны быть простыми по форме и в основном знакомы детям.

Поэтому рекомендуется в утреннюю гимнастику включать упражнения, которые дети недавно выполняли на физкультурных занятиях (но не обязательно те, которые были на последнем занятии). Один комплекс проводится в течение недели, а затем меняется (выполнение комплекса в течение 2-х недель снижает интерес детей к ним).

Комплексы утренней гимнастики составляются следующим образом. Вначале надо организовать группу детей, сосредоточить их внимание, поэтому утренняя гимнастика начинается с построения, затем ходьбы в сочетании с легким непродолжительным бегом.

Уместны здесь и специальные упражнения на внимание и быстроту реакции (например, изменение направления бега или резкая остановка по сигналу).

Затем дети перестраиваются для выполнения ОРУ.

Упражнения подбираются таким образом, чтобы последовательно прорабатывались различные мышечные группы: плечевого пояса, ног, боковые мышцы туловища, мышцы спины, брюшного пресса, стопы. Затем обязательно включаются упражнения, способствующие усилению обмена веществ в организме. Это различного рода подскоки, которые могут чередоваться с легким бегом.

В конце утренней гимнастики надо урегулировать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Здесь даются упражнения в ходьбе, можно включить танцевальные шаги, желательно с музыкальным сопровождением.

Утренняя гимнастика по возможности круглогодично проводится на воздухе.

Физкультминутка

Физкультминутки проводятся не на всех занятиях, а на требующих большой усидчивости и внимания детей — занятиях по развитию речи, формированию элементарных математических представлений, на некоторых занятиях по изобразительной деятельности.

Их цель — поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне.

Продолжительность физкультминуток 2–3-мин. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно вторая половина занятия — 12–16-я минуты).

Но нужно учитывать, что иногда при большой заинтересованности детей занятием, особенно когда используются пособия, физкультминутка может и помешать успешному проведению занятия. Следовательно, физкультминутки не должны рассматриваться как обязательные ежедневные мероприятия в режиме дня старших групп.

В подборе упражнения для физкультминутки надо руководствоваться следующим: упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны в основном охватывать крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, подскоки, приседания в быстром темпе. В некоторых случаях, если дети долго держали в руках кисть или карандаш. Целесообразно включить упражнение для мышц кисти рук: сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястном суставе, сжатие и разгибание пальцев рук.

Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия.

Дети выполняют физические упражнения стоя у столов или выходя на свободное место в групповой комнате.

Можно выполнить физкультминутки, используя музыкальное сопровождение. Дети могут выполнить под музыку несколько видов танцевальных шагов или спеть один-два куплета песни, сопровождая их импровизированными движениями.

Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями

Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.

Общие закаливающие мероприятия проводятся на протяжении повседневной жизни ребенка и предусматривают правильный режим дня, рациональное питание, ежедневные прогулки, сон на свежем воздухе, рациональную одежду. Соответствующие возрасту воздушный и температурный режимы в помещении, регулярное проветривание комнаты.

К специальным закаливающим мероприятиям относятся строго дозированные воздействия ультрафиолетовым облучением, гимнастические упражнения, массаж, воздушные и водные процедуры, плавание, рефлексотерапия (иглотерапия), сауна.

В настоящее время существует несколько утвердившихся правил в проведении закаливающих мероприятий у детей, разработанных Г.Н. Сперанским:

1. Закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье;
2. Необходимо постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий;
3. Занятия должны осуществляться систематически;
4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка и его возраст;
5. Начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время, т.к. в холодное время степень воздействия закаливающими факторами в начале закаливания уменьшается, и необходимо более постепенное их нарастание, чем в теплое время года;
6. Закаливающие процедуры проводятся только при положительных эмоциях ребенка;
7. Возобновление занятий после перерыва с разрешения врача следует начинать с того, что было в начале закаливания.

Закаливающие процедуры наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями. Активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса теплорегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде.

«Программа обучения воспитания в детском саду» предусматривает применение закаливающих процедур во всех возрастных группах, начиная с первого года жизни: определены виды закаливания, время их проведения, продолжительность и т.д.

Воздушные ванны в движениях обеспечивают непосредственное воздействие воздуха на обнаженную поверхность кожи в процессе двигательной деятельности детей.

Наиболее целесообразным и естественным видом такой ванны являются утренняя гимнастика и физические упражнения после сна.

После сна, лучше всего под музыкальное сопровождение, проводятся различные построения (по диагонали, противоходом, «змейкой», зигзагом и др.) с выполнением физических упражнений, способствующих формированию осанки, стопы, а так же подвижные игры с элементами танцевальных шагов, импровизацией танцевальных движений. При выполнении упражнений после сна не рекомендуется использовать комплексы утренней гимнастики и ОРУ. После воздушной ванны в движении переходят к водным процедурам.

К водным процедурам относятся: обтирание, обливание, купание.

Обтирание связано с легкими (массирующими) движениями в направлении от периферии к центру при помощи отжатой варежки. Проводиться процедура одновременно со всеми детьми (дети выполняют самостоятельно и помогают друг другу потереть спину).

Обливание по своему воздействию на организм ребенка значительно сильнее обтирания. Поток воды освежает тело, поднимает тонус мышц, активизирует их работу, возбуждает нервную систему, вызывает бодрость.

Наиболее доступно обливание водой до пояса после физических упражнений (в частности — после утренней гимнастики).

Дети обливаются самостоятельно, растирая при этом грудь, плечи, руки, после чего тщательно вытирают тело.

Работа по физическому воспитанию в повседневной жизни

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи программы по физическому воспитанию детей осуществляются в различных формах: подвижные игры, прогулки и экскурсии, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими

группами, самостоятельные задания детей различными видами физических упражнений, физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья.

Основу для успешного овладения двигательными навыками ребенок получает на систематических физкультурных занятиях.

Однако совершенствование, устойчивость приобретенных навыков и самостоятельное применение их ребенком в различных условиях жизни обеспечивается перечисленными выше формами организации занятий физическими упражнениями.

Прогулки и экскурсии. Пешеходные прогулки и экскурсии за пределы детского учреждения представляют собой простейший вид детского туризма. Они содействуют укреплению здоровья, физическому развитию детей, воспитанию эстетических чувств, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств.

Хорошо выполняя различные упражнения в знакомом помещении или на участке детского сада, дети теряются в новой обстановке. Поэтому прогулки и экскурсии за пределы дошкольного учреждения содействуют воспитанию необходимой ориентировки на местности, применению сформированных умений и навыков в непривычных условиях.

Прогулки планируются заранее в календарном плане и требуют тщательной подготовки.

Большое внимание следует уделить разработке маршрута движения, которым предусматриваются места отдыха детей в пути, естественные условия для проведения упражнений (ручейки, овраги, кочки, поляны, поваленные деревья).

Проводятся прогулки в основном летом, но могут проводиться и зимой, с использованием лыж и коньков.

О дне проведения прогулки сообщается заранее для создания у детей настроения радостного ожидания.

Передвижение детей на прогулке свободное, без попарного построения (применяется при переходе дорог, железнодорожного полотна).

Во время прогулки можно запланировать физкультурное занятие, в которое включаются упражнения с использованием природных условий.

Индивидуальная работа с детьми по физическому воспитанию. В каждой возрастной группе находятся дети со слабым физическим развитием, с признаками каких-либо отклонений от норм (начальная деформация позвоночника, стопы, низкая работоспособность после перенесенного заболевания и др.), а также дети чрезмерно возбудимые или, наоборот, с пониженной реакцией на окружающее, застенчивые.

На основе учета типологических особенностей и состояния здоровья каждого ребенка задачи индивидуальной работы по физическому воспитанию заключаются в обучении детей. Не усваивающих программный материал в общем со всего темпа; своевременном исправлении дефектов осанки и стопы; в улучшении физического развития ослабленных детей; в активизации малоподвижных, застенчивых детей и повышении их эмоционального тонуса.

Индивидуальная работа планируется в течение всего дня в часы игр и прогулок.

При обучении двигательным действиям воспитатель не только предлагает ребенку правильно выполнить упражнение, но и старается вызвать интерес к задаче. Он обращает внимание ребенка на основные, опорные элементы движения (упражнения), помогает ему понять, в чем заключается задача, и на основе этого предлагает решить ее самостоятельно.

Другой характер имеет индивидуальная работа при выполнении упражнений корригирующего характера. В этом случае имеет значение правильное выполнение упражнения, воспринимая одновременно образец движения воспитателя.

Самостоятельные занятия детей. У ребенка сильная потребность в движениях, однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо целенаправленное руководство воспитателя.

Стимулом самостоятельной двигательной деятельности детей всех возрастных групп служит, прежде всего, наличие в группе или на участке различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий.

В группе детей 3-го года жизни целесообразны игрушки, стимулирующие первоначальные самостоятельные действия: различные каталки (кони, петушки и т.д.), коляски, автомобили, мячи и шары. Из крупных пособий необходимы горки, лесенки, ворота, скамейки, ящики и др., на которых дети упражняются в лазании, подлезании, ползании, перешагивании и т.д. под руководством воспитателя.

Для самостоятельной двигательной деятельности детей средней группы воспитатель подбирает двигательные игрушки, мелкие физкультурные пособия и игры в соответствии с указаниями типовой программы (для метания — мячи разных размеров, мешочки с песком и т.д.).

Для детей старших групп целесообразны игры с элементами спортивных игр — волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

Все указанное разнообразие самостоятельной двигательной деятельности детей предусматривается в плане воспитателя.

Лекция 7

ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (АКТИВНЫЙ ОТДЫХ)

1. Методика организации и проведения физкультурного праздника.
2. Методика проведения Дня здоровья.
3. Методика проведения физкультурных досугов.

Методика организации и проведения физкультурного праздника

Физкультурные праздники в детском саду организуются в соответствии с программными указаниями. Количество их в течение года в средней и старшей группах — один раз в квартал, продолжительность от 40 до 60 минут и дифференцируется в зависимости от возраста детей, условий проведения, задачи и содержания праздника.

Дети этого возраста уже достаточно самостоятельны, им доступно коллективное взаимодействие в играх и других видах деятельности, интересно и понятно участие в соревнованиях, аттракционах; они инициативны при выполнении поручений или ролей, способны мобилизовать усилия для достижения лучших результатов, правильно воспринимать оценку своих действий, поведения.

Планируются физкультурные праздники в начале года, намечается их тематика. Это позволяет предусмотреть наиболее целесообразные их сочетания с праздниками общественной направленности.

Более всего приемлемы для детей дошкольного возраста физкультурные праздники, которые организуются для воспитанников одного дошкольного учреждения. Вместе с тем, иногда допускаются объединения двух-трех групп старших дошкольников из двух-трех близлежащих детских садов.

При любой форме организации физкультурного праздника дошкольников он должен быть настоящим праздником для детей, недопустимо перерастание детского праздника в развлечение для взрослых.

Недопустимы отбор участников праздника из детей. Активная двигательная деятельность всех детей на физкультурном празднике важный фактор в его воспитательно-образовательной эффективности. Организаторам праздника необходимо позаботиться о том, чтобы никто из детей не находился в рядах постоянных зрителей, болельщиков, желательно, чтобы дети все вместе и поочередно командами участвовали в разных номерах программы, помогали ведущим и судьям.

Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.

Одним из важнейших требований к организации праздников является проведение их в разные сезоны года. С учетом этого они могут проходить в разнообразных природных условиях местности. Например, физкультурный праздник может быть организован не только на участке дошкольного учреждения, но и в парке, на стадионе, в естественных условиях природного окружения — в лесу, на лугу, берегу озера, реки.

От конкретного места проведения праздника во многом зависит его тематика, структура, специфика, подготовительные работы и оформление. При составлении программы праздника, определении тематики, отбора содержания и его оформления

целесообразно учитывать специфику климатогеографических, экономических, социальных условий, особенности национальных традиций населения.

Составление программы физкультурного праздника. Подготовка к физ. празднику начинается с составления программы. Это поможет четко спланировать работу и своевременно приступить к ее организации определить название или образный девиз праздника, предусмотреть распределение обязанностей между его организаторами, составить план работы каждого из них на длительный срок.

Желательно как можно подробнее отразить всю предварительную работу, которая должна быть проделана воспитателями вместе с детьми, родителями, так как успех праздника во многом зависит от того, насколько подробно и четко она спланирована.

В программе целесообразно выделить несколько разделов, где следует отразить цель и задачи праздника (и на этой основе проводить всю подготовительную работу); дату и время его проведения, предполагаемую длительность, место проведения физкультурного праздника и отдельных номеров программы — парады участников, массовых выступлений, соревнований по разным видам игр и упражнений, конкурсов; определить ответственных за подготовку и проведение праздника; указать количество участников, возрастные группы детей — из дошкольного учреждения, школы, класса, которые примут в нем участие; указать, кто из педагогов, родителей, шефов будут привлечены к работе, а также приглашены на праздник в качестве гостей, выступить с показательным номером или принять участие в судействе; обусловить порядок подведения итогов конкурсов и соревнований (индивидуальных и коллективных), поощрение участников праздника.

Разработка сценария. Одним из важнейших разделов работы при подготовке к физкультурному празднику, является разработка сценария, которая поручается комиссии из числа сотрудников дошкольного учреждения.

Группа сотрудников, ответственная за разработку сценария, обращается к помощи опытных и творческих педагогов родителей, привлекает их к составлению приветствий, переключек, конкурсов, сочинений стихотворений, консультируется с ними по другим номерам программы.

Сценарий физкультурного праздника строится на основе программно-методических требований, предъявляемых к физическому, гигиеническому, эстетическому, нравственному воспитанию детей дошкольного возраста.

В программе таких праздников должны занять большое место игры, эстафеты, коллективные выступления детей, в которых они демонстрируют, какими стали крепкими, сильными, быстрыми. В литературно художественном материале стихотворениях,

песнях, обращениях команды к команде и т.п. раскрывается значение утренней гимнастики, веселых игр на воздухе.

Содержание физкультурного праздника во многом зависит от сезона года, и конкретных условий, в которых проводятся. Так, на празднике в зимнее время возможно использование физических упражнений и игр, характерных для зимних условий — катание на санках, игры и соревнования на лыжах и коньках, элементы игр в хоккей, игры-эстафеты на льду, на снегу и т.п.

Широкий простор для подбора разнообразных упражнений и игр открывается при проведении физкультурных праздников в летнее время на открытом воздухе. В этих условиях возможно включение в содержание праздника массовых выступлений детей, требующих большого свободного пространства, игр-эстафет с бегом, прыжками с места и разбегом, метанием в цель и на дальность, упражнения в равновесии в разных условиях, а также заданий, выполняемых на велосипедах и самокатах, элементов спортивных игр (баскетбол, бадминтон, футбол), веселых аттракционов (бег со связанными ногами в парах, перепрыгивание каната и др.).

При составлении сценария физкультурного праздника, независимо от того, где и в каких условиях он проводится, следует стремиться к тому, чтобы его содержание было разнообразным, интересным, создавало возможность активного участия всех групп детей, доставляло радость и удовольствие не только детям-участникам праздника, но и зрителям, детям и взрослым, приглашенными на праздник гостями. При разработке сценария физкультурного праздника необходимо придерживаться определенной схемы:

1. Открытие праздника, парад участников.
2. Показательные выступления групп, команд, сводные гимнастические упражнения.
3. Массовая часть праздника с участием всех детей и присутствующих гостей в играх, эстафетах.
4. Окончание праздника, подведение итогов, награждение, закрытие праздника.

Открытие праздника начинается обычно с торжественной части, выхода участников в зал или на физкультурную площадку, после чего следует построение, сдача приветствие заведующего детским садом. Открытие завершается подъемом флага и парадом участников.

После торжественной части — показательные выступления, состоящие из разных композиций обще развивающих упражнений, которые выполняются детьми в разных построениях — колоннах, двух кругах, квадратах, в колонне или шеренге, по диагонали, с различными предметами: разноцветными флажками, цветами, шарами, обручами.

С показательными номерами могут выступить и приглашенные на праздник гости: гимнасты, бывшие воспитанники детского сада, учащиеся спортивных школ, взрослые сотрудники дошкольного учреждения, родители.

Большое оживление в содержание праздника вносят игры с элементами соревнований, эстафеты, разные игры, виды спортивных упражнений и спортивных игр.

Наряду с мало групповыми играми на празднике организуются и массовые игры, хорошо знакомые всем детям. В них принимают участие целые группы детей, а также гости, родители. Особенно интересны для детей игры-аттракционы, в которых задания выполняются в необычных условиях.

Поддержание интереса, создание хорошего, праздничного настроения способствует включению в содержание праздника «сюрпризного момента» неожиданное появление Зимы, деда Мороза, Снегурочки, веселых скоморохов, Бабы Яги, Красной Шапочки, доктора Айболита и уже современных сказочных героев. Их общение с детьми и гостями праздника, участие в играх, танцах, награждении победителей эстафет и соревнований оживляет праздник, привлекает внимание к происходящему, доставляет детям много веселья и радости, надолго остается в памяти. В заключении подводятся итоги праздника, проводятся награждения, общий хоровод, танцы, парад участников.

Представленный комиссией сценарий праздника обсуждается на производственном совещании сотрудников дошкольного учреждения. В ходе обсуждения даются рекомендации по уточнению содержания и оформления праздника снега.

Проведение праздника. В день проведения праздника все должно быть готово к его проведению. Красочное, соответствующее тематике праздника оформление мест для проведения выступлений, игр, соревнований должно вызывать у детей радостное ожидание праздника.

Праздник надо начать точно в назначенное время. Важно создать хорошую, спокойную обстановку, не допускать нарушения режима жизни детей. С этой целью физкультурные праздники чаще всего проводятся во второй половине дня (в отрезок времени от 15.30 до 16.30). Особенно это важно для их организации в зимнее время (с учётом длительности светового дня).

Важная роль при проведении праздника принадлежит *ведущему*. Им может быть опытный педагог. От ведущего во многом зависит успех проведения праздника. Он должен хорошо знать сценарий праздника, последовательность выступлений всех участников, уметь кратко и ясно объяснить задания для команд и отдельных выступающих, быть активным, находчивым, быстро разрешать непредвиденные ситуации.

Ведущий должен хорошо знать особенности детей дошкольного возраста, уметь распределять внимание, видеть реакцию детей на победу и поражение в играх, эстафетах, аттракционах.

Праздник должен создавать, приподнятое настроение, поддержание которого зависит от ведущего.

Подведение итогов и награждение. Хорошее впечатление от праздника создается при его организационном завершении, подведении итогов, награждении участников.

Следует заранее продумать форму поощрения детей за хорошее выполнение упражнений, первенство в эстафетах, находчивость и ловкость, проявленную в аттракционах и играх-забавах. Важно, чтобы на празднике *не было побежденных*, чтобы каждый ребенок почувствовал себя счастливым от участия в нем. Хорошо, если победителей награждают, принимая во внимание такие девизы, как «Выигрывают все — не проигрывает никто», «Главное — не победа, а участие», «Побеждает дружба».

Награды, знаки внимания могут быть разными: памятные медали, вымпелы, значки, дипломы, эмблемы и т.п.

Наиболее целесообразны в воспитательном отношении коллективные награды (всей команде, группе). Они помогают сплочению детей воспитанию у них чувства дружбы и коллективизма. Команда победитель может быть поощрена тем, что первой проходит круг почёта, ей доверяют спуск флага соревнований. На следующем физкультурном празднике (при его открытии) команда поднимает флаг.

Взрослым следует внимательно относиться к эмоциональным переживаниям детей, связанными с праздником, поддерживать заинтересованное отношение к физкультуре и спорту, всемерно способствовать приобщению детей к полезному активному отдыху.

Методика проведения Дня здоровья

Дни здоровья призваны содействовать оздоровлению детей, обогащению самостоятельной двигательной деятельности, максимальному удовлетворению естественной потребности в движении.

День здоровья проводится не реже 1 раза в два месяца, начиная со второй младшей группы.

День здоровья — день отдыха, игр и развлечений. В эти дни отменяются все учебные занятия, а воспитательная работа направлена на создание условий для активного отдыха. Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью детей, самостоятельными играми, музыкальными развлечениями.

В начале каждого двухмесячного цикла рекомендуется спланировать содержание Дня здоровья с учетом времени года. В холодное время года пребывание на открытом воздухе, по возможности, удлиняется, в теплое — вся двигательно-игровая деятельность детей выносится на открытый воздух. Намечая конкретные сроки проведения данного мероприятия, необходимо учитывать и такие формы работы, как физкультурные праздники и каникулы. Их не следует совмещать, ведь день здоровья проводится лишь четыре раза в году.

Содержание дней здоровья составляют подвижные игры, спортивные упражнения, спортивные развлечения, пешеходные и лыжные прогулки.

Помимо физкультурно-оздоровительной работы в Дни здоровья включаются и различные формы трудовой деятельности (с учетом возраста детей), например, уборка территории, поделки из снега (горки, ледяные дорожки) и др.

Организуя и направляя игры детей, следует учитывать характер предшествующей и последующей деятельности. Например, подвижные игры нежелательны перед дневным сном, а также сразу после еды.

В Дни здоровья проводится несколько подвижных игр (от четырех до шести) в течение всего дня, продолжительность каждой 6–10 мин. В игре могут участвовать все дети или небольшие подгруппы.

При проведении Дня здоровья особое внимание следует уделять двигательной активности детей во второй половине дня. Во второй половине дня может быть проведен физкультурный праздник или досуг с участием родителей. Длительность его не должна превышать 20–30 мин.

День здоровья начинается утренним приемом детей, который может проводиться в занимательной, шуточной форме. Детям и родителям предлагают различные веселые задания, прежде чем они попадут в группу. Это могут быть полоса препятствий, загадки о спорте и др.

Утренняя гимнастика проводится тоже необычно. В ней участвуют сказочные персонажи, приглашаются родители, работники дошкольного учреждения

Дальнейшая программа дня здоровья для каждой группы своя. Это могут быть туристические прогулки, подвижные игры и упражнения на воздухе, физкультурные занятия, соревнования, конкурсы и т.д. Целесообразно к этому дню красочно оформить территорию дошкольной образовательной организации.

Методика проведения физкультурных досугов.

Физкультурный досуг продолжительностью 30–45 минут организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня.

Длительность: младшая и средняя группы — 20–30 мин; старшая группа — 35–40 минут;

Он включает в свое содержание уже знакомые детям подвижные игры, эстафеты, задания, разнообразные движения.

Досуг может иметь тематическую направленность, например, «Спортландия2», «Зимние забавы» и др.

Иногда полезно его провести, объединив детей разного возраста. В этом случае одна разновозрастная группа занимается на площадке старшей группы с ее воспитателем, а вторая — на площадке младшей группы с воспитателем младшей. Детям даются дифференцированные задания с учетом возрастных и индивидуальных возможностей.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале. Во время физкультурного досуга дети участвуют в интересных, увлекательных играх, забавах, аттракционах, соревнуются в ловкости, быстроте, силе, выносливости, танцуют, отгадывают загадки и др. При проведении

досуговой деятельности в рамках физкультурно-оздоровительных мероприятий необходимо активное участие педагога. Он дает команды, подводит итоги, является судьей в соревнованиях.

Значительную роль в создании положительного эмоционального настроения детей играет музыка, которая закрепляет умение ритмично двигаться, согласовывая свои движения с музыкальным сопровождением.

Досуг может начинаться с загадок, ходьбы, общеразвивающих упражнений. Затем проводится 1–2 игры большой подвижности, после этого 2–3 аттракциона. Завершается мероприятие спокойной игрой и ходьбой.

Дозировка физической нагрузки с возрастом увеличивается.

В младшем и среднем дошкольном возрасте в содержании досугов может быть введен сказочный персонаж или можно использовать занимательный сюжет. Младших дошкольников еще затрудняют одновременные, совместные действия в большом коллективе, поэтому в этом возрасте досуг проводится только с детьми одной группы.

Физкультурный досуг целесообразно посвящать временам года, интересным спортивным событиям, общественным праздникам. Используется музыкальное сопровождение. Физкультурный досуг не должен совпадать с физкультурными занятиями и праздниками.

Большой силой эмоционального воздействия обладает музыка, поэтому желательно, чтобы она звучала на физкультурном досуге. Для музыкального сопровождения может использоваться как аудиозапись, так и «живое» исполнение (фортепиано, аккордеон и другие музыкальные инструменты). Для этого лучше использовать песни детского репертуара, текст которых должен соответствовать теме и содержанию досуга.

Досуг может содержать танцевальные композиции, хороводные игры, песни, разучиваемые на музыкальных занятиях, и проводиться совместно с музыкальным руководителем. В конце досуга вводят сюрпризный момент, который связан с сюжетом.

Это могут быть фигурки оригами, поделки из природных материалов и пластика, выполненные детьми подготовительной группы, которые вручает сказочный герой, или дети его находят сами (с помощью взрослого).

При проведении досуга в старшем дошкольном возрасте необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

Для детей старшей группы можно также проводить досуги в сюжетной (тематической) форме с введением литературного (сказочного) героя или без него.

Дети старшей группы обладают довольно широким спектром знаний, умений. Поэтому в досуги вводятся интеллектуальные задания, используются элементы математики, развития речи, конструирования. Включаются задания на развитие психических процессов.

Главной задачей педагога при проведении физкультурного досуга является: создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление возможности испытать приятное ощущение удовольствия от выполняемых им и другими детьми движений, а также радости от успехов товарища.

Физкультурные досуги могут быть различные по содержанию и организации.

Первый вариант. Физкультурный досуг строится на хорошо знакомых детям играх и упражнениях. Вначале предлагаются игры малой и средней подвижности, такие как «Море волнуется», «Сделай так», «Ровным кругом», «Ручеёк», «Светофор».

В таких играх детям предоставляется возможность проявить свой замысел фантазию. Затем дети участвуют в разных аттракционах, выполняют двигательные задания

в игровой форме. Содержание игр нужно подбирать с учетом уровня двигательной подготовленности детей.

Вначале одна подгруппа выполняет задание, другая наблюдает, выступая в качестве болельщиков. После двигательных заданий подгруппы меняются местами.

После короткого отдыха (3–5 минут) детям предлагаются игры соревновательного характера: «Кто быстрее построит пирамиду» (собрать по форме, цвету), «Кто быстрее допрыгает с зажатыми между стопами мячом», «Найди себе пару», «Бег в мешках», «Веревочка», «Перетягивание каната».

В конце с детьми проводятся игры низкой степени интенсивности, такие как «Узнай по голосу», «Ручеек», «Карусель», «Найди, где спрятано», разные народные игры.

Второй вариант. Физкультурный досуг может состоять из одних спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса, городков. Использование этого варианта возможно лишь в этом случае, если все дети хорошо владеют элементами спортивной игры.

Третий вариант. Физкультурный досуг может быть построен на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях. Это могут быть бег, прыжки, метание, лазание, ползание на четвереньках, езда на самокате, велосипеде, прыжки через короткую скакалку. В основу организации также должен быть положен принцип индивидуально-дифференцированного подхода.

Например, первая подгруппа детей (с высокой двигательной подготовленностью) выполняет упражнения, направленные на развитие внимания, точности такие как езда на велосипеде прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой», по узкой дорожке с изменением темпа катания. Вторая подгруппа детей (с низкой двигательной подготовленностью) выполняет задания, направленные на развитие скорости, быстроты реакции, такие как езда на велосипеде по прямой с разной скоростью.

Четвертый вариант. Физкультурный досуг «Веселые старты» строится в основном на играх-эстафетах, хорошо знакомых детям. Каждая подгруппа участвует в разных эстафетах, имеющих разное содержание и объем физических нагрузок.

Для первой подгруппы (с высокой двигательной подготовленностью) предлагаются сложные эстафеты, требующие внимания и точности выполнения. Второй подгруппе (с низкой двигательной подготовленностью) предлагается более простая эстафета. Игры-эстафеты могут повторяться не более 3–4 раз, между ними необходимо сделать небольшой перерыв (5–7 минут). В это время можно предложить детям вспомнить считалочки, загадки, пословицы.

Пятый вариант. Физкультурный досуг может быть с музыкальным сопровождением, что развивает у детей творческую инициативу, воображение музыкальный слух.

Вначале дети под музыку выполняют произвольные движения с разными физкультурными пособиями (лентами, скакалками, обручами). Педагог напоминает детям разные движения, показывает их. Можно составить даже целую танцевальную команду.

После 10–15 минут занятий звучит музыкальный сигнал, дети убирают все пособия на место и встают в большой круг. Проводится малоподвижная игра со всеми детьми. После игры педагог предлагает послушать мелодичную музыку. Дети сидят или лежат на полу и слушают музыку.

После прослушивания (через 2–3 минуты) педагог предлагает детям придумать композицию, разные произвольные движения под музыку. Можно предложить детям фрагмент из разученного на занятиях музыкально-ритмического комплекса («танец птушков», «пингвинов», «медвежат»).

Успех проведения физкультурного досуга зависит от повседневной творческой работы не только по физическому воспитанию, но и по остальным разделам учебной работы с дошкольниками.

Лекция 8

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Планирование как основа организации учебной работы.
2. Годовой план очередности прохождения программного материала в учебном году.
3. Календарно-тематическое планирование.
4. План-конспект физкультурного занятия.

Планирование как основа организации учебной работы

Планирование является важной функцией управления учебным процессом. Под планированием понимается определение рациональной последовательности и оптимальных сроков прохождения программного материала в системе занятий физической культурой.

Планирование позволяет предвидеть реальные результаты предстоящей работы, определить наиболее рациональные пути их достижения в соответствии с частными задачами каждого из этапов обучения.

Хорошо продуманные реальные планы обеспечивают четкую программу действий педагога и детей, обеспечивают наибольшую продуктивность их совместной деятельности.

Таким образом, систематическое и обязательное ведение учителем документов планирования необходимо и обязательно для:

- упорядоченной, планомерной (систематизированной) работы;
- объективного текущего, итогового анализа и контроля своей деятельности, правильность которой затрагивает не только медицинский и педагогический, но и гуманистический аспекты в целом;
- накопления и сохранения ценного методического и практического опыта, опираясь на который педагог осуществляет решение аналогичных задач в работе с новыми воспитанниками уже проверенными, надежными подходами, средствами и методами;
- предоставления возможности использования документального материала в целях передачи положительного опыта работы другим специалистам и дальнейшего развития теории и методики физического воспитания как научной дисциплины.

Документы планирования должны удовлетворять ряду требований:

- 1) быть конкретными по постановке цели и задач в планируемом периоде, четко определять конечную цель плана;
- 2) соответствовать содержанию государственных программно-нормативных документов физического воспитания;
- 3) по выбору и последовательности планируемого материала отвечать общим и методическим принципам физического воспитания;
- 4) иметь преемственность с содержанием каждого последующего плана, а также преемственность материала внутри самого плана: каждый шаг в плане должен являться логичным продолжением предыдущего и подготовкой для следующего;
- 5) быть реальными для выполнения, запланированного;
- 6) иметь четкость и конкретность формирования планируемых задач, средств, методов;
- 7) быть легко воспринимаемыми и удобными в работе: наглядно, просто и понятно оформленными документами.

Содержание *перспективного, текущего и оперативного* планирования учебного процесса по физической культуре определяется государственной учебной программой. Непосредственное планирование учебного процесса по физической культуре осуществляется посредством целого ряда документов:

- 1) годовой план очередности прохождения программного материала в учебном году (перспективное планирование);
- 2) календарно-тематическое планирование (оперативное планирование);
- 3) план-конспект на каждое физкультурное занятие (текущее планирование).

Годовой план очередности прохождения программного материала в учебном году

Годовой план — наиболее общий документ перспективного планирования, в котором систематизируется основное содержание учебной программы по физической культуре для детей дошкольного возраста.

В период составления плана необходимо детально проанализировать работу, проделанную в минувшем учебном году, выяснить, на какие разделы в текущем году следует обратить особое внимание.

Опираясь на закономерности обучения и физическое развитие детей, следует с учетом возможностей дошкольного учреждения образования (материальная база) и сезонных условий реализации основных разделов программы распределить программный материал на год. Определить очередность изучения материала, правильное его сочетание, установить сроки повторения пройденного и т.п. Не менее важно при этом ясно представлять себе цели воспитания и обучения, нормативы, которые должны выполнить дети к концу года.

Таким образом, годовой план отражает всю, но в лаконичном и обобщенном виде, картину организации учебно-воспитательного процесса в течение года. Оформление годового плана по физической культуре может быть различным (будут изучены на практических занятиях).

Вне графика годового плана выносятся основные требования по выполнению программного материала, т.е. что дети должны знать и уметь выполнять по окончании года:

1. Требования к знаниям (из учебной программы).
2. Основные учебные нормативы по освоению двигательных умений и навыков (из учебной программы).
3. Нормативные требования к физической подготовленности (из учебной программы).

Распределение учебного материала в годовом плане

В первую очередь необходимо определить объем учебного материала на учебный год. С этой целью педагог может включить в план весь содержащийся в учебной программе материал. Однако содержание программы необходимо скорректировать в соответствии с частными условиями, подготовленностью класса, своим опытом работы и интересами учащихся, с возможными изменениями времени, отведенного на освоение различных разделов.

Вместе с тем, необходимо помнить, что изменения в содержании занятий не должны снижать эффективность физической подготовленности, отрицательно отражаться на овладении ими жизненно важными двигательными умениями и навыками. Рекомендуется отразить в плане и домашние задания. Это позволит связать содержание домашних заданий с учебным материалом, изучаемым на физкультурных занятиях.

Календарно-тематическое планирование

Материал годового плана необходимо распределить по занятиям на протяжении учебного года. Полноценно решить данную задачу можно только, опираясь на закономерности обучения, развития и воспитания личности детей, знание их возможностей и особенностей.

Планируя последовательность прохождения программного материала, педагог должен учитывать наиболее благоприятные (сенситивные) возрастные периоды для обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

Правильнее было бы начинать учебный год с освоения упражнений, относящихся к гимнастическим, поскольку гимнастический раздел содержит большой арсенал средств, оказывающих разностороннее воздействие на детей. При этом, планируя содержание учебных занятий, следует обращать внимание на рациональное соотношение в них объемов упражнений как по воздействию на основные звенья опорно-двигательного аппарата дошкольников, так и по направленности физических нагрузок (т.е. избегать, когда направленное развитие получают преимущественно одни звенья тела или физические качества, а другие нет).

План-конспект физкультурного занятия

План-конспект является документом текущего планирования учебной работы по физической культуре. Разрабатывается он исходя из задач и содержания календарно-тематического плана.

План-конспект, в первую очередь, отличается детализацией задач по формированию двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей и формированию специальных знаний. Затем в него заносятся специально подобранные средства, методы и методические приемы для реализации поставленных на уроке задач; планируются параметры нагрузки и отдыха в сериях упражнений и отдельных упражнениях, а также дополнительные, индивидуальные и домашние задания; указываются методы различных видов контроля за усвоением учебного материала и психофизическими нагрузками на занятии.

В плане-конспекте также фиксируются основные организационно-методические указания и другие примечания, ориентирующие на качественное проведение занятия.

В соответствии с принципом оздоровительной направленности в конспекте выстраивается рациональная динамика физической нагрузки на протяжении всего занятия, которая постепенно повышаясь в подготовительной части урока и достигая максимальных величин в основной части занятия, постепенно снижается к заключительной части, приводя организм занимающихся в обычное (устойчивое) состояние.

Первоначально при составлении плана-конспекта определяется содержание основной части физкультурного занятия, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной частей.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

МОДУЛЬ 1

Практическое занятие № 1

Обучение детей строевым упражнениям и упражнениям в равновесии

1. Характеристика строевых упражнений.
2. Строевые приемы.
3. Передвижения, построения и перестроения.
4. Упражнения в равновесии
5. Формирование статического и динамического равновесия у детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.
6. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.

Задание:

Составить и описать короткий план физкультурного занятия, включающий как строевые упражнения, так и упражнения на равновесие (указать: цели физкультурного занятия, структуру (подготовительная, основная часть, заключительная часть), примеры конкретных упражнений и их последовательность).

Практическое занятие № 2

Обучение детей общеразвивающим упражнениям

1. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.
2. Общеразвивающие упражнения как средства формирования правильной осанки и исправления ее дефектов.
3. Структура и дозировка упражнений для детей разных возрастных групп.
4. Специфика применения метода показа и объяснения упражнения в младшем, среднем и старшем дошкольном возрасте.
5. Требования к качеству выполнения общеразвивающих упражнений детьми в младшем, среднем и старшем дошкольном возрасте.
6. Выполнение общеразвивающих упражнений с физкультурным инвентарем и на спортивных снарядах.

Задание:

Составить и провести комплексы общеразвивающих упражнений (один с предметом (гимнастическая палка, мягкий мяч и т.д.), один без предметов).

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений (средняя группа)

№	Содержание	Дозировка	ОМУ
1.	«Ворона» И.п. – о.с. 1. – поднять руки в стороны выше уровня плеч, ладонями кверху (вдох) 2. – опустить руки — «кар» (выдох) 3–4. – то же.	3–4 раза	Максимальный вдох и глубокий выдох

2.	И.п. – о.с. с гимнастической палкой внизу, перед собой 1. – поднять палку вверх, посмотреть на нее (вдох) 2. – и.п. (выдох)	2–3 раза	Следить за осанкой, выполнять в медленном темпе
3.	И.п. – о. с., руки с гимнастической палкой согнуты перед грудью 1. – наклонить туловище вперед, руки с палкой опустить вниз (выдох) 2. – и.п. (вдох) 3–4. – то же	4–6 раз	При наклоне колени не сгибать, спина прямая
4.	И.п. – лежа на спине, руки выпрямлены над головой, в руках гимнастическая палка 1. – поднять выпрямленные ноги и одновременно руки — коснутся палки (выдох) 2. – и.п. (вдох) 3–4. – то же	3–4 раза	При подъеме ноги не сгибать, выполнять в медленном темпе
5.	И.п. – лежа на животе, ноги врозь, в руках палка (удерживается хватом сверху), ребенок опирается на локти 1. – выпрямить и поднять руки с палкой вперед 2. – и.п. 3–4. – то же.	3–4 раза	Следить за дыханием

Практическое занятие № 3

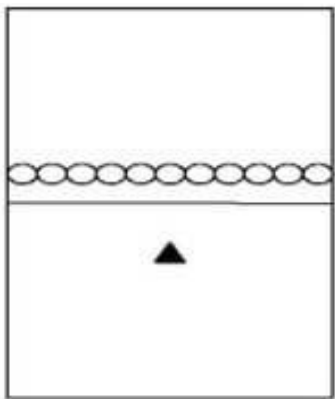
Организация и методика проведения подвижных игр

1. История возникновения игр подвижного характера.
2. Значение подвижных игр для физического и психического развития детей.
3. Классификация подвижных игр.
4. Особенности подвижных игр детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.
5. Методы руководства подвижной игрой в младшей группе детского сада.
6. Методы руководства подвижной игрой в средней группе детского сада.
7. Методика объяснения детям старшего дошкольного возраста новой подвижной игры.
8. Командные игры и игры-эстафеты.
9. Приемы повышения физической нагрузки в подвижных играх детей.

Задание:

Оформить картотеку игр для младшей, средней и старшей группы дошкольного возраста.

Пример оформления карточки с игрой

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
<p>● Игроки ▲ Воспитатель</p> 	<p>Играющие выстраиваются в одну шеренгу и выбирается один водящий. Водящий начинает называть команды: «Великаны» и «Лилипуты» и выполнять действия: «Великаны» — руки вверх, «Лилипуты» — упор присев. Водящий своими неправильными действиями может путать занимающихся. Например: говорит «Лилипуты», а сам поднимает руки вверх.</p>	<p>Кто ошибается, делает шаг назад или выбывает из игры. Быть внимательными. Не закрывать глаза и слушать водящего.</p>

Практическое занятие № 4

Обучение детей элементам спортивных игр и спортивных упражнений

1. Значение и характеристика спортивных игр: баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон.
2. Правила спортивных игр.
3. Методика обучения технике игры в баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис.
4. Способы ходьбы на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный двухшажный ход).
5. Обучение детей среднего и старшего школьного возраста езде на двухколесном велосипеде.
6. Формирование навыков плавания у детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.
7. Требования к организации занятия, обеспечение мер безопасности.

Задание:

Разработать примерную программу обучения детей средней группы элементам спортивных игр.

Пример оформления программы обучения детей старшей группы
элементам спортивных игр

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Старшая группа									
футбол	футбол, теннис	теннис	хоккей	лыжи	санки, лыжи	городки	городки	баскет- бол	бадмин- тон

МОДУЛЬ 2

Практическое занятие № 1 Методика проведения физкультурного занятия

1. Научно-методические подходы к разработке содержания физкультурного занятия в учреждении дошкольного образования.
2. Основные признаки физкультурного занятия, его структура.
3. Содержание подготовительной, основной и заключительной части физкультурного занятия.
4. Многообразие видов и форм проведения физкультурного занятия (учебно-тренировочное, игровое, сюжетное, интегрированное, занятие спортивно-тематической направленности)
5. Гигиенические требования к организации занятий физическими упражнениями.

Задание:

Составить конспект сюжетного физкультурного занятия для детей младшей группы дошкольного возраста.

Пример конспекта физкультурного занятия

План-конспект

физкультурного занятия № ____ для детей _____ группы

Место проведения:

Дата проведения:

Необходимый инвентарь:

Задачи:

1. Образовательные: по обучению знаниям (теоретические сведения);
2. Образовательные: по формированию двигательных умений и навыков;
3. Оздоровительные: формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, закаливание организма и др.
4. Воспитательные: морально-волевые, нравственные, эстетические, включая воспитание физических способностей;

Часть	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная	1. Организационный момент – построение детей; – проверка самочувствия занимающихся 2. Разновидности ходьбы: 3. Разновидности бега: 4. Общеразвивающие упражнения (пример оформления см. пр. з. № 2)	1 мин.	Обратить внимание на внешний вид и самочувствие занимающихся

Основная	1. Обучить... 2. Развивать... 3. Воспитывать...		
Заключительная	1. Восстановление дыхания (после интенсивного физкультурного занятия) 2. Подведение итогов физкультурного занятия		

Практическое занятие № 2

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

1. Утренняя гимнастика и ее оздоровительное влияние на организм ребенка.
2. Средства утренней гимнастики.
3. Содержание вводной, основной и заключительной части.
4. Требования, предъявляемые к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.
5. Педагогическая целесообразность проведения физкультминуток.
6. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке с разнообразным двигательным содержанием. Их отличие от физкультурных занятий.
7. Самостоятельная двигательная деятельность детей.

Задание:

Разработать комплекс упражнения для утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста

Пример упражнений для утренней гимнастики в средней группе

1. Ходьба в колонне по одному;
2. ходьба на носках, руки на поясе;
3. легкий бег;
4. упражнение «Пчелки» (бег по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося «жу-жу-жу»). На слова «Сели пчелы на цветы» дети присаживаются на корточки;
5. построение в 2 колонны.

1. «Хлопки»

И.П. — стойка ноги врозь, руки вдоль туловища;

1. руки в стороны;
2. руки вверх;
3. руки в стороны;
4. И.П.;

2. «Наклоны»

И.П. — стойка ноги врозь, руки на поясе;

1. наклон вперед;

2. И.П.

3–4. Тоже

3. «Повороты»

И.П. — стойка ноги врозь, руки на поясе;

1. поворот вправо, руки в стороны;

2. И.П.

3–4. Тоже влево

4. «Где же ножки?»

И.П. — лежа на спине, руки вверх;

1. поднять прямую правую вверх;

2. И.П;

3–4. Тоже с левой.

Практическое занятие № 3

Физкультурно-массовые мероприятия (активный отдых)

1. Цель и назначение физкультурного досуга, продолжительность проведения.
2. Требования к содержанию физических упражнений и игр, составляющих содержание физкультурного досуга в младшем и старшем дошкольном возрасте.

3. Физкультурный праздник, его назначение и педагогическая ценность, отличие от физкультурного досуга.

4. Составление сценария физкультурного праздника: торжественный парад участников, показательные спортивные выступления, эстафеты, конкурсы, подвижные игры, песни, танцевальные композиции, двигательные задания, сюрпризные моменты, награждение участников праздника.

5. Роль взрослых в проведении физкультурного праздника.

Задание:

Разработать сценарий физкультурного праздника, Дня Здоровья, физкультурного досуга в различных возрастных группах (на выбор).

Пример сценария физкультурного праздника

«Спасение Елены Прекрасной»

(зимний физкультурный праздник для детей старшей группы)

Цель:

1) продолжать совершенствовать основные движения: метание в цель, бег с увертыванием, бег с препятствиями, ходьба на лыжах, катание на санках;

2) воспитывать доброжелательные отношения друг к другу.

Материал и оборудование: модули («камни») — 6 шт., санки — 2 шт., по два снежка и лыжи — на каждого ребенка; канат, эмблемы, медали, шапочки для морозов, домик, сундучок, дуги, фонограмма.

Дети выходят на спортивную площадку, строятся в 2 шеренги друг к другу лицом.

Ведущий: «Ребята, Елену Прекрасную украл Змей Горыныч. Хотите спасти ее? (Ответы детей). Мы отправимся по сказочным тропам, чтобы отыскать сундук, где спрятано яйцо — в нем сила Змея Горыныча. Об этом сундуке знает только Баба Яга. Пойдем искать ее избушку!».

Дети отправляются в путь, по дороге преодолевают различные препятствия: перепрыгивают через «камни», подлезают под дуги.

Ведущий: «Молодцы, ребята, преодолели все препятствия! Но перед нами еще одно испытание — болото, которое не замерзает зимой. Идите осторожно с кочки на кочку».

На снегу нарисованы круги — «кочки». Дети перепрыгивают из круга в круг. Выбираются из «болота» и приходят к избушке. Выходит Баба Яга — заранее подготовленный ребенок. Дети здороваются с ней.

Баба Яга: «Здравствуйте, детушки, здравствуйте! Ой, нездоровится мне, старая я совсем».

Ведущий: «Баба Яга, мы идем спасать Елену Прекрасную. Чтобы победить Змея Горыныча, нам нужно найти сундук, где хранится яйцо с его волшебной силой».

Баба Яга: «Знаю, знаю, касатики, где найти этот сундук, да сами-то вы не найдете, а я старая, хворая, не дойти мне. Размяться бы!».

Ведущий: «Баба Яга, а ты вместе с ребятами зарядку сделай, вот и разомнешься». Выполняется зарядка под песню.

Баба Яга: «Ух, хорошо, ух ты, здорово! Ой, помолодела я, ребятки! Теперь в путь отправиться можно. Путь неблизкий, снег глубокий в лесу, вставайте-ка на лыжи. Поехали!» Дети встают на лыжи, едут до дерева, на котором висит сундук.

Баба Яга: «А ну-ка, удалцы-молодцы да красны девицы, ударим дружно по сундуку снежными комьями!». Метание снежков. Сундук падает. Ведущий достает «яйцо» (киндерсюрприз) и разбивает его.

Ведущий: «Нет больше Змея Горыныча, разрушилась его злая сила». Выходит Елена Прекрасная. Кланяется в пояс.

Елена Прекрасная: «Здравствуйте, дорогие мои спасатели!».

Дети: «Здравствуй, Елена Прекрасная!».

Елена Прекрасная: «Заморозил меня Змей Горыныч, согреться не могу».

Баба Яга: «Ребята, а не поиграть ли нам? Покажите-ка свою удаль молодецкую». Дети делятся на команды, во главе одной — Баба Яга, во главе другой — Елена Прекрасная.

Соревнования.

1. Бег в колоннах.

2. Перетягивание каната.

3. Кто скорее доедет на санках (парами).

Подводятся итоги соревнований. Вручение медалей.

Елена Прекрасная: «А сейчас я приглашаю в гости на чай». Все идут в спортзал. Пьют чай.

Баба Яга: «Хорошо у вас, ребята, да надо в сказку возвращаться».

Ведущий: «Ребята, давайте на прощание споем песню о спорте для Бабы Яги и Елены Прекрасной».

Дети поют песню о спорте. Баба Яга и Елена Прекрасная прощаются и уходят.

Вывод.

Пример сценария Дня Здоровья
День здоровья «В гостях у Айболита».
(Старшая группа)

Цель: способствовать формированию у детей привычки и потребности к здоровому образу жизни, создать атмосферу эмоционального комфорта.

Задачи:

— доведение до сознания детей необходимости и важности соблюдения культурно-гигиенических навыков;

- формирование привычки следить за своим внешним видом;
 - развивать потребность заботиться о своем здоровье
- Действующие лица: Ведущий, Айболит, Бармалей

Ход мероприятия

ВЕДУЩИЙ: День особенный у нас!

День здоровья! Без прикрас!

Будем мы и веселиться,

Будем многому учиться:

Как здоровыми всем быть,

Фрукты, овощи любить.

Дети, отгадайте загадку:

Есть у каждого, друзья

Но купить его нельзя

Берегите с малых лет

Ведь ему замены нет! (Здоровье)

В зал под музыку входит Айболит, садится за стол

АЙБОЛИТ: Здравствуй, здравствуй, приходите! Всем от доктора привет

Ну-ка, доктору скажите — вы здоровы или нет

Мне, ребята, подскажите, а здоровья в чем секрет?

1 ребенок: Надо зубы утром чистить,

Руки мыть перед едой,

Быть опрятным аккуратным

Убирать все за собой

2 ребенок: По утрам зарядку делать,

Мяч по улице гонять,

Под холодным душем утром

Не бояться постоять...

Под музыку заходит Бармалей

БАРМАЛЕЙ: Забудьте все что говорил Айболит, лучше слушайте советы Бармалея

- Лопай сладости мешками, что нам зубы-то жалеть?
- Можно их на крайний случай мокрой тряпкой обтереть
- Стричь нам волосы и ногти абсолютно ни к чему
- А зачем зарядку делать-уж совсем я не пойму!
- Ни к чему нам заниматься, мышцы тела напрягать,
- Нам в кровати поваляться и часок-другой поспать

АЙБОЛИТ: если будешь так стараться, можно заболеть и оказаться в больнице.

Сядь-ка лучше ты в сторонке и внимательно смотри:

Быть здоровым интересно: Ну, ребятки, раз, два, три!

Поскорее выходите, Бармалею покажите

Как здоровье сохранить

Танец «ЗАРЯДКА» (Двигайся-замри)

АЙБОЛИТ: Ребята, а что нужно для того чтобы быть здоровым, сильным, бодрым, веселым? (заниматься спортом, делать гимнастику, вести здоровый образ жизни)

Эстафета «Собери витаминный урожай»

(Дети делятся на 2 команды. Каждому участнику раздаются малые мячи-«витамины». По сигналу, участники бегут до ориентира и кладут мяч в корзину для витаминов, возвращаются, передают эстафету следующему участнику)

АЙБОЛИТ: Я сегодня явился к вам не зря. Ведь сегодня вы говорите про здоровье. А какое же здоровье может быть без чистоты? Тот, кто начинает день не только с зарядки, но и прежде всего-с умывания, а потом не ленится мыть руки с мылом, будет всегда здоровым, потому что спасает себя от микробов.

ВЕДУЩИЙ: Дети, мы можем показать Айболиту жестами, как правильно пользоваться предметами гигиены?

АЙБОЛИТ: Да-да, а то вдруг есть у вас такой ребенок, который и умываться то толком не умеет?

ВЕДУЩИЙ: Я уверена, уважаемый Айболит, что таких детей у нас нет.

АЙБОЛИТ: А как мы это проверим?

ВЕДУЩИЙ: А для этого надо отгадать мои загадки.

1. Хожу брожу не по лесам,
А по усам и волосам!
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей (*РАСЧЕСКА*)
2. Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка.
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит. (*ЗУБНАЯ ЩЕТКА*)
3. На стене висит, болтается-
Всяк за него хватается. (*ПОЛОТЕНЦЕ*)
4. На себя я труд беру-
Пятки, локти с мылом тру...
И колени оттираю,
Ничего не забываю (*МОЧАЛКА*)
5. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится.
Руки мыть не ленится (*МЫЛО*)
6. И сияет и блестит,
Ни кому оно не льстит!
А любому правду скажет-
Все как есть ему покажет. (*ЗЕРКАЛО*)

ВЕДУЩИЙ: ребята, вы большие молодцы! А теперь, давайте поговорим об уходе за зубками и правилами ухода за полостью рта. Без тщательного ухода на наших зубах может появиться кариес, который разрушает зубы. Хотите стать стоматологами и избавиться зубки от кариеса?

Эстафета: «Чистые зубки». Дети делятся на команды. По сигналу они по очереди бегут к макету зуба, с нарисованным кариесом и стирают.

АЙБОЛИТ: Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться.

Будем с вами называть, что полезно «поедать»

Игра «ДА» «НЕТ»

(Бармалей и Айболит произносят по очереди)

- Каша-вкусная еда. Это нам полезно? (да)
- Творог, сыр, кефир всегда нам полезны, дети? (да)
- Лук зеленый иногда нам полезен, дети? (да)
- В луже грязная вода нам полезна, дети? (нет)
- Щи-отличная еда. Это нам полезно? (да)

- Мухоморный суп всегда-это нам полезно? (нет)
- Фрукты — просто красота! Это нам полезно? (да)

ВЕДУЩИЙ: А теперь, ребята, я предлагаю всем встать и потанцевать!

ТАНЕЦ «Малышарики» (Все дети)

АЙБОЛИТ: МОЛОДЦЫ. А ты, Бармалей, пойдем со мной, теперь я буду проверять твои знания. До свидания ребята!

Пример сценария физкультурного досуга
«Не ленись, не зевай, все задания выполняй»

Цель: создание положительного эмоционального настроения, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи: приобщать детей к занятиям спортом, укреплять здоровье. Формировать желание участвовать в играх и эстафетах, развивать внимание, смекалку, координацию движений, ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве, умение действовать по сигналу. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Материалы и оборудование: обручи, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, кубики, две дуги для подлезания, мячики маленького размера по количеству детей, игрушка барабан, музыкальное сопровождение.

Ход развлечения:

Воспитатель: Дорогие ребята, приветствую вас на празднике спорта!

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам!

Улыбнитесь, подтянитесь!

Встать в кружок поторопитесь!

Не зевайте, не ленитесь

Дружно за руки возьмитесь

Ты мой друг и я твой друг

И у нас сейчас досуг!

Досуг не простой, а спортивный

Я иду, и ты идёшь — раз, два, три (шагают)

Я пою, и ты поёшь — раз, два, три (хлопают в ладоши)

Мы идём, и мы поём — раз, два, три (шагают).

Веселая музыкальная зарядка.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какой интересный у меня листок, похож на телеграмму.

Телеграмма, а текста нет. Что за телеграмма без слов? Вы знаете, что такое телеграмма? Когда кто-то хочет быстро о чем-то сообщить другому не по телефону, посылают телеграмму. Но в этой телеграмме все слова куда-то пропали. Как же хочется узнать, что было написано, наверно, что-то важное. Хотите узнать? Дети, давайте найдем потерянные слова и прочитаем телеграмму. Согласны? Нас ждёт первое испытание.

Воспитатель: Мы болото перейдем,

Солнечных зайчиков

На траве найдем,

Маленькие мячики-

Солнечные зайчики,
Нужно нам их всех собрать,
По цепочке передать.

Игра «Солнечные зайчики».

Дети строятся цепочкой. У каждой команды корзинка с солнечными зайчиками — мячиками. Необходимо из корзинки доставать по одному мячику, передавать его по цепочке из рук в руки и складывать в большую общую корзину.

Воспитатель: Вот мы с вами и нашли первое слово: спорт. А теперь не ленись, не зевай, а второе задание выполняй.

«Полоса препятствий».

Перешагивание через палки, подлезание под дугу, ходьба по гимнастической скамейке.

Воспитатель: Молодцы, ребята. Справились и с этим заданием и нашли слово «это». Не ленитесь, не зевайте, следующее задание выполняйте.

«Сквозь игольное ушко».

По сигналу участники прыгают на двух ногах, двигаясь вперед. Допрыгав до обруча, пролазят в него и возвращаются обратно.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Мы нашли следующее слово, это здоровье.

А теперь погулять пошли.

По дорожкам, по лугам,

По полянкам и лесам.

Вышли на болото,

Дальше нет пути,

Нужно нам по кочкам,

Болото перейти.

Вставай по цепочке,

Силы не жалей,

С кочки на кочку

Прыгай веселей.

Игра «Болотные кочки»

Необходимо пропрыгать по болотным кочкам (обручам) на другой берег болота.

Воспитатель: Молодцы, ребята, вы нашли слово «ловкость». Не ленитесь, не зевайте, следующее задание выполняйте.

Эстафета "Удержи равновесие".

С башенкой, сделанной из двух кубиков пройти змейкой между кеглями.

Воспитатель: Молодцы, дети. Вы нашли слово «сила». Приступаем к следующему заданию.

Эстафета «Веселый барабан».

Игроки добегают до стола, на котором лежит палочка, ударяют ею по барабану, возвращаются к своей команде, передают эстафету хлопком.

Воспитатель: Мы получаем слово «радость». Осталось выполнить последнее задание и мы сможем прочитать телеграмму. Итак, не ленитесь, не зевайте, последнее задание выполняйте.

Танец с мячами.

Воспитатель: Вот, наконец, нам удалось собрать все слова, теперь можно прочитать телеграмму: «Спорт — это здоровье, ловкость, сила, радость и смех».

Практическое занятие № 4
Планирование физкультурно-оздоровительной работы
в учреждениях дошкольного образования

1. Характеристика основных документов планирования физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования (годовой план, годовой план-график, календарный план).
2. Содержание оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, специфика их планирования в физкультурно-оздоровительной работе учреждения дошкольного образования.
3. Планирование разных форм физкультурно-оздоровительной работы (физкультурное занятие, утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультурный досуг).
4. Планирование совместной деятельности работников учреждения дошкольного образования и семьи воспитанников по проблемам физического воспитания и развития детей.

Задание:

Разработать годовой план-график распределения учебного материала программы по физической культуре на уч. год для средней группы (примерное распределение). Разработать календарно-тематическое планирование для ясельной группы на один месяц.

Пример годового плана-графика для старшей группы

Учебная четверть Номера занятия	сентябрь																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Разделы и темы учебного материала																		
1. Знания	В процессе физкультурного занятия																	
1.1 Основы безопасности занятий																		
Правила безопасного поведения в местах занятий физической культуры (в спортивном зале, на спортивной площадке)			X															
Правила безопасного передвижения по тротуарам и перекресткам к местам занятий			X															
1.2 Гигиенические занятия																		
Требования к одежде на занятиях в различных условиях				X														
2. Умения, навыки, способы деятельности																		
2.1 Строевые упражнения																		
Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»					O/P	З	С	С	С									
Выполнение команд «Направо!», «Налево!»					O/P	З	С	С	С									
Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»							O/P	З	С	С	С							
Основная стойка, построение в колонну по одному, в шеренгу, круг					O/P	З	С											
Расхождение по заранее установленным местам												O/P	З	С				

[illegible]

Пример оформления календарно-тематического планирования в яслях

Сентябрь

3-я неделя
Игровое занятие

Дата проведения _____

Цель:

Учить детей: перелезать через предметы (высота 25–30 см.); сохранять равновесие в ходьбе с перешагиванием через 2 линии (расстояние между линиями 10–15 см).

Закреплять умения: подпрыгивать на месте; ползать по полу и по скамейке.

Совершенствовать умение: ходить и бегать по кругу и врассыпную.
Укреплять здоровье детей.

Оборудование: кубики — по 2 для каждого ребенка; бумажные листочки — 2 шт.; мягкие модули — 3–4 (длинные, прямоугольной формы); шнуры длиной 10 м — 2 шт.; шнуры длиной 30–35 см; обручи — по количеству детей — 20–22 шт.; 2–3 тонких шнура длиной 3–4 м; бубен.

72

Содержание движений	Речь педагога	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
Построение в круг. Ходьба: – обычная, руки в стороны; – по узкой дорожке из шнуров (дл. — 10 м, шир. — 20 см) на носках, руки на поясе; – на пятках, руки за головой; – по диагонали за руководителем.	– Поиграем с вами, ребята, в игру «Большие ноги и маленькие ножки шагают по дорожке».		Общая дозировка части — 1 мин
Бег: – по узкой дорожке из шнуров (длина — 10 м, ширина — 20 см) друг за другом; – врассыпную по залу.	«Маленькие ножки, бежали по дорожке»	Используется бубен.	

Дыхательные упражнения.		В ходьбе по выбору инструктора.	2–3 раза.
Основная часть			
ОРУ (с кубиками)			
		С помощью воспитателя взять кубики, разложенные по 2 на скамейке. Построение врассыпную.	
1. И.п.— широкая стойка, руки с кубиками у плеч. Подняться на носки и, выпрямив руки вверх, ударить кубиком о кубик.	Кубики вверх Мы поднимаем, Друг о друга ударяем.		4–6 раз.
2. И.п. — стоя, кубики в выпрямленных перед собой руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища вправо-влево.	С кубиком повернись И ребятам покажись.	Не сходить с места, сохраняя равновесие.	4–6 раз в каждую сторону.
3. И.п. — широкая стойка, руки с кубиками у груди. Присесть, руки с кубиками спрятать за спину. Вернуться в и.п.	С кубиком играем в прятки. Приседай-и все в порядке.	Дети выполняют полный присед.	4–5 раз.
4. «Кубик прыгает». Подпрыгивания на месте с кубиками в руках в чередовании с ходьбой.	Прыг-скок, прыг-скок! Прыгай с кубиком, дружок!	Прыжки можно выполнять под бубен.	2–3 раза по 5–6 прыжков.
Дыхательные упражнения.		По выбору руководителя.	3–4 раза.
ОВД			
1. Ползание. Выполнение: – проползти на четвереньках по скамейке; – сойти с нее, выпрямиться и помахать листочком, лежащим возле скамейки;	А сейчас поиграем в ежиков. Как ежик, по дорожке, По скамейке проползем. Сойдя с нее, листочек Осенний мы найдем. И им легко помашем,	Поточно по двое.	2–3 раза каждый ребенок.

– проползти обратно на четвереньках по полу 2–3 м.	Любуясь теплым днем, И снова очень быстро Обратно приползем.		
2. Перелезание через модуль («бревнышко»). Выполнение: – подойти на носках к модулю; – перелезть через него.	На носочках мы идем, К бревнышку подойдем. Перелезем быстро-быстро И обратно удерем.	Поточно по трое (четверо). Воспитатель обеспечивает детям страховку.	По 3–4 раза каждый ребенок.
Подвижная игра «Солнышко и дож-дик»: – ходьба и бег по залу врассыпную; – остановиться и постучать указательным пальцем одной руки по ладони другой; – бежать в обручи, присесть и соединив пальцами ладони, показать «зонтик» над головой.	Светит солнышко с утра! Значит, нам гулять пора! Тучка появилась. Дождиком пролилась. Прячьтесь, дети, под зонтом! Дождь осенний переждем!	Обручи расположены у одной из стен зала. Руководитель заранее говорит детям, что это домики и в них нужно прятаться от дождя.	3–4 раза.
Дыхательная гимнастика «Воздушный шар».	Ляжем на пол и положим руку на живот.		2 раза.
Заключительная часть			
Пальчиковая гимнастика «Лошадки»		Упражнение можно выполнять сидя на полу.	2–3 раза
Упражнение «Через ручеек» ² . Высоко поднимая колени, переступать через разложенные на полу в хаотичном порядке шнуры. Расстояние между «ручейками» — 50–60 см, ширина «ручейков» — 10–15 см.	Дети бегали, играли, К ручейку подбежали. Будут через ручеек шагать Ножки выше поднимать.	Руки на поясе или за спиной.	30–40 сек.

Изменения к занятию № 2: *в упражнении заключительной части «Через ручеек» вместо шнуров положить на пол 2–3 доски на расстоянии 1–1,5 м одна от другой (шириной 25–30 см, длина — 2–2,5 м) и предложить детям переступать через них. Можно также дополнительно в виде «камешков» разбросать по полу еще и мешочки с песком, чтобы дети переступали не только через доски, но и через мешочки

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Вопросы к экзамену по учебной дисциплине «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста»

1. Строевые упражнения — средство формирования правильной осанки, согласованности действий, умения ориентироваться в пространстве.
2. Обучение детей построению и перестроению, поворотам, размыканию, смыканию, разнообразным перестроениям (круг, шеренга, колонна, врассыпную) при передвижении в пространстве.
3. Упражнения в равновесии. Наиболее эффективные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре.
4. Формирование статического и динамического равновесия у детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.
5. Основы безопасности при выполнении детьми физических упражнений.
6. Предупреждение травматизма, правила техники безопасности в физкультурном зале и на физкультурной площадке.
7. Классификация общеразвивающих упражнений.
8. Использование различных исходных положений для эффективного воздействия общеразвивающих упражнений на организм ребенка.
9. Структура и дозировка упражнений для детей разных возрастных групп. Требования, предъявляемые к комплексу общеразвивающих упражнений.
10. Задачи и методика обучения детей разных возрастных групп выполнению общеразвивающих упражнений. Специфика применения метода показа и объяснения упражнения в младшем, среднем и старшем дошкольном возрасте.
11. Приемы воспитания у детей осознанного восприятия и выполнения общеразвивающих упражнений.
12. Выполнение общеразвивающих упражнений с физкультурным инвентарем и на спортивных снарядах.
13. Использование имитационных и образных упражнений.
14. Требования к качеству выполнения общеразвивающих упражнений детьми в младшем, среднем и старшем дошкольном возрасте.
15. Приемы, активизирующие умственную и двигательную активность ребенка при выполнении общеразвивающих упражнений.
16. Значение подвижных игр для физического и психического развития детей.
17. Классификация подвижных игр.
18. Особенности подвижных игр детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.
19. Методы руководства подвижной игрой в младшей группе детского сада. Прямые и косвенные приемы обучения детей подвижной игре.
20. Методика руководства подвижной игрой в средней группе детского сада. Приемы формирования взаимоотношений детей среднего дошкольного возраста в подвижной игре.
21. Методика объяснения детям старшего дошкольного возраста новой подвижной игры. Использование пространственной терминологии.
22. Вариативность подвижных игр и их влияние на произвольность двигательных действий детей. Командные игры и игры- эстафеты.

23. Приемы повышения физической нагрузки в подвижных играх детей.
24. Роль белорусских народных игр в физическом воспитании детей. Содержание белорусских народных игр для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Задачи и методика их использования.
25. Значение и характеристика спортивных игр: баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис.
26. Правила спортивных игр (игра на выбор).
27. Использование подводящих упражнений для освоения детьми элементов спортивных игр на физкультурном занятии и в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.
28. Методика обучения технике игры в баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис (игра на выбор).
29. Упрощенные правила игр. Оборудование и инвентарь для спортивных игр.
30. Условия для обучения детей спортивным упражнениям (катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание).
32. Обучение катанию на санках, ходьбе на лыжах детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.
33. Способы передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный душажный ход).
34. Специфика построения физкультурного занятия по обучению детей передвижению на лыжах.
35. Обучение детей среднего и старшего дошкольного возраста езде на двухколесном велосипеде. Освоение основных действий езды на велосипеде: садиться на велосипед и сойти с него, педалировать, тормозить и останавливаться.
36. Правила пользования велосипедом и уходом за ним.
37. Условия обучения детей езде на велосипеде (место для катания).
38. Формирование навыков плавания у детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Подготовительные упражнения на суше, передвижение в воде, дыхание, погружение, открывание глаз в воде, скольжение.
39. Подвижные игры в воде.
40. Требования к организации занятия плаванием, обеспечение мер безопасности. Длительность занятия в разных возрастных группах. Выполнение детьми необходимых санитарно-гигиенических правил.
41. Простейший туризм в детском саду.
42. Экскурсии, прогулки, туристические походы за пределы учреждения дошкольного образования.
43. Особенности организации простейших форм туризма в младших, средних и старших группах учреждения дошкольного образования.
44. Сочетание познавательной и двигательной активности детей в условиях простейшего туризма.
45. Научно-методические подходы к разработке содержания физкультурного занятия в учреждении дошкольного образования.
46. Основные признаки физкультурного занятия, его структура.
47. Способы организации детей при выполнении физических упражнений.
48. Многообразие видов и форм проведения физкультурного занятия (учебно-тренировочного, игрового, сюжетного, интегрированного, занятия спортивно-тематической направленности).
49. Особенности организации физкультурных занятий, проводимых с детьми в условиях физкультурной площадки.

50. Интегрированные физкультурные занятия, формирующие предметные и мета-предметные компетенции у детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

51. Педагогический анализ физкультурного занятия с учетом оптимальных величин физических нагрузок и двигательной активности детей, условий, способствующих физическому и личностному росту ребенка.

52. Гигиенические требования к организации занятий физическими упражнениями.

53. Утренняя гимнастика и ее оздоровительное влияние на организм ребенка. Направленность утренней гимнастики на поднятие эмоционального тонуса, активизацию деятельности организма ребенка.

54. Средства утренней гимнастики. Содержание вводной, основной и заключительной части.

55. Требования, предъявляемые к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

56. Формы проведения утренней гимнастики: традиционный комплекс, элементы ритмической гимнастики, гимнастика игрового характера, гимнастика с использованием полосы препятствий, гимнастика с включением оздоровительных пробежек, с использованием простейших тренажеров.

57. Педагогическая целесообразность проведения физкультминуток. Приостановление развивающегося в процессе учебных занятий торможения в коре головного мозга, предотвращения развития острого хронического умственного утомления детей.

58. Использование в физкультминутках физических упражнений и игр средней интенсивности, дающих детям ярко выраженную степень повышения умственной работоспособности. Вариативность содержания физкультминуток.

59. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке с разнообразным двигательным содержанием. Их отличие от физкультурных занятий.

60. Варианты организации подвижных игр и физических упражнений на прогулке.

61. Направленность индивидуальной работы с детьми в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

62. Самостоятельная двигательная деятельность детей. Зависимость самостоятельной двигательной деятельности от индивидуальных особенностей двигательной подвижности, состояния здоровья, физической подготовленности ребенка.

63. Требования, предъявляемые к организации и методам руководства самостоятельной двигательной деятельностью детей.

64. Цель и назначение физкультурного досуга, продолжительность проведения. Требования к содержанию физических упражнений и игр, составляющих содержание физкультурного досуга в младшем и старшем дошкольном возрасте.

65. Физкультурный праздник, его назначение и педагогическая ценность, отличие от физкультурного досуга.

66. Организация физкультурного праздника в разные сезоны года, длительность проведения. Составление сценария физкультурного праздника: торжественный парад участников, показательные спортивные выступления, эстафеты, конкурсы, подвижные игры, песни, танцевальные композиции, двигательные задания, сюрпризные моменты, награждение участников праздника. Роль взрослых в проведении физкультурного праздника.

67. Характеристика основных документов планирования физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования (годовой план, годовой план-график, календарный план).

68. Содержание оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, специфика их планирования в физкультурно-оздоровительной работе учреждения дошкольного образования.

69. Планирование разных форм физкультурно-оздоровительной работы (физкультурное занятие, утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультурный досуг, физкультурный праздник).

70. Планирование совместной деятельности работников учреждения дошкольного образования и семьи воспитанников по проблемам физического воспитания и развития детей.

Примерный перечень тестовых заданий для текущего контроля знаний

1) Быстрота, как физическое качество — это...

- А) комплексное качество, включающее двигательную реакцию, частоту движений, скорость одиночных движений и др
- В) способность выполнять движение с большой скоростью
- С) совокупность проявления простых форм быстроты
- Д) способность выполнять движение за минимальный отрезок времени

2) Выносливость — это...

- А) способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности
- В) способность длительно выполнять конкретную механическую работу без снижения результата ее выполнения
- С) способность длительно выполнять конкретную механическую работу
- Д) комплексное качество, характеризующее работоспособность двигательного аппарата

3) Двигательное умение — это ...

- А) степень владения выполнением двигательного действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции и стабильными способами решения двигательной задачи
- В) степень владения выполнением двигательного действия без концентрации внимания на составные операции и стабильными способами решения двигательной задачи
- С) степень владения выполнением двигательного действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи
- Д) степень автоматизированного владения выполнением двигательного действия

4) Двигательный навык — это ...

- А) степень владения выполнением двигательного действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи
- В) степень владения выполнением двигательного действия, характеризующаяся способностью выполнить движения автоматизированно, акцентируя внимание лишь на условиях и результате решения двигательной задачи
- С) степень владения выполнением двигательного действия, характеризующаяся способностью выполнить движения автоматизированно, акцентируя внимание на его составных операциях
- Д) степень владения выполнением двигательного действия, характеризующаяся способностью выполнить движения автоматизированно в стандартных условиях решения двигательной задачи

5) *Общие закономерности физического воспитания — это ...*

- А) такие, которые в равной мере свойственны физическому воспитанию представителей той или иной группы населения (например, детскому контингенту)
- В) такие, которые присущи педагогическому процессу с данным контингентом занимающихся
- С) такие, которые в равной мере свойственны физическому воспитанию любых контингентов населения (детей и взрослых, физкультурников и спортсменов и др.)
- Д) такие, которые действуют в рамках того или иного направления физического воспитания (например, оздоровительного)

6) *Частные закономерности физического воспитания — это ...*

- А) такие, которые присущи педагогическому процессу с данным контингентом занимающихся
- В) такие, которые в равной мере свойственны физическому воспитанию любых контингентов населения (детей и взрослых, физкультурников и спортсменов и др.)
- С) такие, которые частично отражают сущность физического воспитания
- Д) закономерности, касающиеся методики воспитания физических качеств

7) *Координационные способности (ловкость) — это ...*

- А) способность человека рационально и эффективно демонстрировать технику двигательных действий
- В) способность человека выполнять нужные движения в неожиданно возникающих ситуациях
- С) способность человека выполнять сложные движения в изменяющейся обстановке
- Д) способность человека выполнять нужные движения в неожиданно возникающих ситуациях, а также осваивать новые движения

8) *Методика обучения в физическом воспитании — это ...*

- А) совокупность средств и принципов обучения
- В) специальная система методов и методических приемов (иногда и форм организации занятий), созданных для изучения конкретного двигательного действия с определенным составом занимающихся
- С) специальная система форм физического воспитания, обеспеченных программным материалом
- Д) система взглядов и подходов к процессу изучения конкретного двигательного действия с определенным составом занимающихся

9) *Методика физического воспитания (как органическая часть ТМФВ) — это ...*

- А) система взглядов и подходов к воспитанию физических качеств различного контингента занимающихся
- В) совокупность средств физического воспитания конкретной направленности и применительно конкретного контингента занимающихся
- С) система знаний о решении задач физического воспитания конкретной направленности и применительно конкретного контингента занимающихся
- Д) система знаний, правил и способов реализации задач ФВ конкретной направленности и применительно конкретного контингента занимающихся

10) Методический прием в физическом воспитании — это ...

- А) стандартные способы эффективной реализации методов в конкретных условиях его применения
- В) способ передачи учителем и усвоения учащимися знаний, умений и навыков, воспитания физических и духовных сил человека
- С) способ наиболее эффективной реализации метода в конкретных или ситуативно сложившихся условиях его применения
- Д) планируемые учителем варианты реализации метода в конкретных условиях его применения

11) Методы обучения и воспитания в физическом воспитании — это ...

- А) способы обучения двигательным действиям и воспитания личности занимающихся
- В) способы передачи учителем и усвоения учащимися знаний, умений и навыков, воспитания физических и духовных сил человека
- С) способы передачи учителем знаний, умений и навыков, воспитания физических и духовных сил человека
- Д) способы усвоения учащимися знаний, умений и навыков, воспитания физических и духовных сил человека

12) Обучение в физическом воспитании — это ...

- А) освоение физкультурных знаний и инструкторских умений
- В) педагогический процесс воспитания физических качеств и личности занимающихся
- С) педагогический процесс передачи и усвоения специальных знаний и двигательных действий, направленных на физическое и психическое совершенствование человека
- Д) педагогический процесс изучения двигательных умений и навыков, необходимых в различных сферах жизнедеятельности человека

13) Общая выносливость — это ...

- А) выносливость, выражающая максимальную продолжительность физической работоспособности всего организма
- В) выносливость, суммарно выражающая работоспособность основных звеньев двигательного аппарата в режимах различной интенсивности
- С) выносливость, проявляемая в различных видах деятельности
- Д) выносливость к продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата

14) Предмет методики физического воспитания — это ...

- А) установление частных закономерностей ФВ и реализация общих закономерностей в педагогическом процессе с конкретной направленностью (ОФП, ППФП, спортивная подготовка) и конкретным контингентом (различного пола, возраста, подготовленности)
- В) установление общих закономерностей ФВ, присущих педагогическому процессу с конкретной направленностью (ОФП, ППФП, спортивная подготовка) и конкретным контингентом (различного пола, возраста, подготовленности)
- С) установление частных закономерностей и реализация общих закономерностей в педагогическом процессе с конкретной направленностью (ОФП, ППФП, спортивная подготовка)
- Д) установление частных закономерностей и реализация общих закономерностей в педагогическом процессе с конкретным контингентом (различного пола, возраста, подготовленности)

15) *Предмет теории физического воспитания — это ...*

- А) разработка методики физического воспитания
- В) установление частных закономерностей физического воспитания как социального явления
- С) установление общих закономерностей физического воспитания как социального явления
- Д) формирование понятийного аппарата в ТМФВ, как учебной и научной дисциплины

16) *Принципы обучения — это ...*

- А) наиболее важные положения и правила деятельности учителя и учеников в процессе обучения
- В) исходные положения программно-нормативных документов для деятельности учителя и учеников
- С) наиболее важные исходные положения, руководящие установки для деятельности учителя и учеников, отражающие закономерности педагогического процесса
- Д) подходы и способы деятельности учителя и учеников в процессе обучения

17) *Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — это ...*

- А) процесс воспитания физических и психических способностей, отвечающих специфическим требованиям определенной профессии и обучения профессионально значимым двигательным умениям и навыкам
- В) процесс воспитания физических и психических способностей в подготовке профессиональных спортсменов
- С) результат воспитания физических и психических способностей, отвечающих специфическим требованиям определенной профессии и обучения профессионально значимым двигательным умениям и навыкам
- Д) процесс воспитания физических и психических способностей военнослужащих, отвечающих общим требованиям специальной подготовки различных родов войск

18) *Сила, как физическое качество — это ...*

- А) показатели проявления максимальных усилий в различных режимах мышечной деятельности
- В) способность проявлять максимальное физическое напряжение в конкретном виде деятельности
- С) способность проявлять максимальные усилия в динамических режимах мышечной деятельности
- Д) способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений

19) *Система физического воспитания — это ...*

- А) исторически сложившийся тип социальной практики, представляющий целесообразную упорядоченную совокупность идеологических, научно-методических, программно-нормативных и организационных основ физического воспитания, обеспечивающих достижение максимально полезного результата в решении его основных задач
- В) исторически сложившийся тип социальной практики, представляющий целесообразную упорядоченную совокупность идеологических, теоретических и научных основ физического воспитания, обеспечивающих достижение максимально полезного результата в решении его основных задач

С) исторически сложившийся тип социальной практики, представляющий целесообразную упорядоченную совокупность теоретических и научно-методических основ физического воспитания, обеспечивающих достижение максимально полезного результата в решении его основных задач

Д) исторически сложившийся тип социальной практики, представляющий целесообразную упорядоченную совокупность идеологических, программных, нормативных и организационных основ физического воспитания, обеспечивающих достижение максимально полезного результата в решении его основных задач

20) *Специальная выносливость — это ...*

А) выносливость к определенной деятельности, избранной как предмет специализации

В) выносливость в циклических видах спорта

С) выносливость, развиваемая в специальной физической подготовке военнослужащих

Д) выносливость, развиваемая у лиц с отклонениями в состоянии здоровья

21) *Спорт (в узком смысле) — это ...*

А) совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в тренировочной и соревновательной деятельности для достижения максимальных результатов в различных видах спорта

В) собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, складывающиеся на основе этой деятельности

С) тренировочная и соревновательная деятельность спортсмена

Д) собственно-соревновательная деятельность, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, складывающиеся на основе этой деятельности

22) *В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:*

А) занятий закрепления и совершенствования учебного материала

В) контрольных занятий

С) занятий общей физической подготовки

Д) занятий освоения нового материала

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Учебно-методическая карта учебной дисциплины

Учебно-методическая карта учебной дисциплины
 Специальность 6-05-0112-01 «Дошкольное образование» ДФПО

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 курс,4 семестр								
Модуль 1								
1	Обучения детей строевым упражнениям и упражнениям в равновесии	2	2					устный опрос, собеседование
2	Обучение детей общеразвивающим упражнениям	4	4		2			устный опрос, собеседование
3	Организация и методика проведения подвижных игр	2	4		2			устный опрос, собеседование
4	Обучение детей элементам спортивных игр и спортивных упражнений	2	2					
	Форма текущей аттестации по модулю							компьютерное тестирование
Модуль 2								
1	Методика проведения физкультурного занятия.	6	4		2			устный опрос, собеседование
2	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	2	2					устный опрос, собеседование, конспект
3	Физкультурно-массовые мероприятия (активный отдых)	2	4					

4	Планирование физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования	2	2					
	Форма текущей аттестации по модулю							компьютерное тестирование

Учебно-методическая карта учебной дисциплины
Специальность 6-05-0112-01 «Дошкольное образование» 3ФПО, 10 семестров

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3 курс,6 семестр								
Модуль 1								
1	Обучения детей строевым упражнениям и упражнениям в равновесии	–	1					устный опрос, собеседование
2	Обучение детей общеразвивающим упражнениям	1	–					устный опрос, собеседование
3	Организация и методика проведения подвижных игр	1	–					устный опрос, собеседование
4	Обучение детей элементам спортивных игр и спортивных упражнений	–	1					
	Форма текущей аттестации по модулю							компьютерное тестирование
Модуль 2								
1	Методика проведения физкультурного занятия	2	2		–			устный опрос, собеседование

2	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	—	1		1			устный опрос, собеседование, конспект
3	Физкультурно-массовые мероприятия (активный отдых)	—	1		1			
4	Планирование физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования	—	1					
	Форма текущей аттестации по модулю							компьютерное тестирование

Учебно-методическая карта учебной дисциплины
Специальность 6-05-0112-01 «Дошкольное образование» 3ФПО, 7 семестров

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3 курс, 6 семестр								
Модуль 1								
1	Обучения детей строевым упражнениям и упражнениям в равновесии	—	1					устный опрос, собеседование
2	Обучение детей общеразвивающим упражнениям	1	—					устный опрос, собеседование
3	Организация и методика проведения подвижных игр	—	—					устный опрос, собеседование
4	Обучение детей элементам спортивных игр и спортивных упражнений	—	—					

	Форма текущей аттестации по модулю							компьютерное тестирование
Модуль 2								
1	Методика проведения физкультурного занятия	1	—		—			устный опрос, собеседование
2	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	—	—		—			устный опрос, собеседование, конспект
3	Физкультурно-массовые мероприятия (активный отдых)	—	1		—			
4	Планирование физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования	—	—					
	Форма текущей аттестации по модулю							компьютерное тестирование

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная

1. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / Э.Я. Степаненкова. — М.: Академия, 2001. — 368 с.
2. Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры педагогических ВУЗов / под ред. С.О. Филипповой, Г.И. Пономарева. — СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «Сфера», 2008. — 636 с.
3. Шишкина, В.А. Базисная модель физического воспитания детей дошкольного возраста в Республике Беларусь: монография / В.А. Шишкина. — Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2007. — 238 с.
4. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. — Минск: Вышэйшая школа, 2015. — 287с.
5. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебник / В.Н. Шебеко. — Минск: Выш. школа, 2021. — 278 с.

Дополнительная

1. Евстафьев, Б.В. Понятийный словарь по теории физической культуры / Б.В. Евстафьев. — Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1985. — 132 с.
2. История становления и развития методики физического воспитания детей дошкольного возраста / В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина // История развития методик дошкольного образования в Республике Беларусь: учебно-метод. пособие / Н.С. Старжинская, Д.Н. Дубинина и др. — Минск: БГПУ, 2011. — С. 66–93.
2. Евстафьев, Б.В. Понятийный словарь по теории физической культуры / Б.В. Евстафьев. — Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1985. — 132 с.
3. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для студ. пед. ин-тов / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. — М.: Просвещение, 1985. — С. 5–53.
4. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; под ред. С.А. Козловой. — М.: Изд. центр Академия, 2002. — 320 с.
5. Купчинов, Р.И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах: учеб.-метод. пособие / Р.И. Купчинов. — Минск: БНТУ, 2006. — 279 с.
6. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. — М.: «Академия», 2001. — С. 5–13.
7. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. — Минск: НИО; Аверсэв, 2019. — 479 с.
8. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. — Минск: НИО; Аверсэв, 2019. — 479 с.
9. Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Краткий курс лекций по разделу «Теоретические основы физического воспитания» / В.Г. Шпак; УО «ВГУ им. П.М. Машерова». — Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. — 59с.

Учебное издание

**МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 6-05-0112-01
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине

Составители:

**ШПАК Виктор Гарриевич
ИВАНОВА Диана Викторовна**

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.В. Рудницкая

Подписано в печать 06.11.2025. Формат 60х84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 5,12. Уч.-изд. л. 5,63. Тираж 40 экз. Заказ 127.

Издатель и полиграфическое исполнение — учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».
210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.