

**Методические**  
**рекомендации для студентов колледжа**  
**к выполнению самостоятельной работы по**  
**МДК 01. МДК 01.03. Практикум по**  
**совершенствованию двигательных умений и навыков**  
**ПМ. 01 Организация мероприятий, направленных на укрепление**  
**здоровья ребенка и его физическое развитие**  
**Специальность 44.02.01 Дошкольное образование**

Методические указания по организации самостоятельной работы студентов разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование в соответствии с рабочей программой профессионального модуля МДК01.03 «Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков» ПМ. 01 Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие

**Разработчик:**

**Найденова В.П.**, преподаватель ОГАПОУ «Старооскольский педагогический колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b>		<b>СТР.</b>	
<b>Методические указания к выполнению самостоятельной работы по разделу</b>		<b>Количес</b> <b>во часов</b>	
<b>Раздел 1. Гимнастика. Организация и методы проведения строевых упражнений.</b>			<b>5</b>
1.	Самостоятельная работа 1.1	2	
<b>Раздел 2. Организация и методика обучения основным движениям.</b>			
2.	Самостоятельная работа 2.1	2	<b>10</b>
<b>Раздел 3.Общеразвивающие упражнения</b>			
3.	Самостоятельная работа 3.1	2	<b>19</b>
<b>Раздел 4 Организация и методика проведения занятий по физической культуре в режиме дня детского сада.</b>			
4.	Самостоятельная работа 4.1	2	<b>28</b>
5	<b>Приложение</b>		<b>38</b>
6	<b>Итого часов.</b>	8	

## ВВЕДЕНИЕ

*Методические рекомендации предназначены для студентов специальности*

### *44.02.01 Дошкольное образование.*

Проведение практических занятий по междисциплинарному курсу МДК01.03.«Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков обусловлено необходимостью формирования у студентов системы знаний и умений по организации работы по физическому развитию детей, целостного профессионального мышления, овладения эффективными способами организации педагогического процесса.

Цель предлагаемого пособия помочь студентам в организации систематической тренировочной деятельности по овладению различными видами физических упражнений, игры и формированию способности вовлечения в игру.

Целью методических рекомендаций является оказание помощи студентам в овладении практическими навыками курса, а именно: умению пользоваться учебной и справочной литературой.

Работа с данными методическими указаниями способствует формированию у студентов общих и профессиональных компетенций, определенных ФГОС СПО для междисциплинарного курса МДК01.03.«Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков». Практические занятия для студентов, структурированы на основе алгоритма: тема, цель работы, задания для подготовки к работе, ход работы, вопросы для обсуждения, список необходимой литературы.

Самостоятельная работа по курсу проводится в различных формах: анализ текстов, занятий, подвижных с спортивных игр. Задания предлагаются в соответствии с возможностями студентов на данной стадии обучения, чтобы обеспечить им уверенность в своих силах.

Данные рекомендации разработаны на основе действующей МДК01.03.«Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков». Материалы, рассматриваемые с процессе самостоятельной работы, соответствуют требованиям федерального государственного образовательного стандарта СПО, ППССЗ специальности Дошкольное образование и предназначены для формирования профессиональных компетенций у будущих педагогов, осваивающих инновационные подходы к организации и проведения работы по физическому воспитанию и развитию детей в дошкольной образовательной организации.

В соответствии с учебным планом специальности 44.02.01 Дошкольное образование на самостоятельные занятия определено 8 часов.

## Раздел 1. Гимнастика. Организация и методы проведения строевых упражнений.

### Самостоятельная работа 1.1.

#### *Тема. Организация и методы проведения строевых упражнений.*

**Цель.** Уточнить специальную терминологию по физической культуре в ДОУ, систематизировать знания о методике работы с детьми при проведении строевых упражнений. Продолжать развивать навыки самостоятельной работы с информационными источниками.

#### План изучения раздела

1. Характеристика строевых упражнений
2. Виды строевых упражнений
3. Методика обучения строевым упражнениям в разных возрастных группах
4. Этапы обучения строевым упражнениям
5. Команды для строевых упражнений

#### Методические указания.

##### **Задание 1.**

- Изучить предложенный материал.
- Составить краткий конспект в тетради для практических работ.

#### 1. Характеристика строевых упражнений

Строевые упражнения являются основным средством организации занятий физической культурой.

1. Они служат средством постепенного и умеренного разогревания мышц, а также содействуют правильной осанке и регулируют эмоциональный настрой занимающихся.
2. Это наиболее целесообразные способы организации детей, для этого используются построения, перестроения, размыкания и смыкания, перемещения занимающихся по залу или площадке.
3. Строевые упражнения обладают большой зрелищностью и могут использоваться как составная часть массовых, физкультурно-спортивных гимнастических выступлений.

Строевые упражнения-совместные действия занимающихся в том или ином строю. *Строй* - это размещение занимающихся для совместных действий. К строевым упражнениям относятся построения, перестроения, повороты, размыкания и смыкания, передвижения. Эти упражнения главным образом используются для совместного организованного и быстрого размещения занимающихся в физкультурном зале, на площадке перед выполнением физических упражнений и после их окончания. Вместе с тем они способствуют формированию навыков правильной осанки, развитию глазомера, равновесия, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве, воспитанию дисциплинированности, организованности, подтянутости. Дети усваивают понятия о колоннах, шеренгах, круге, поворотах, смыкания и размыканиях. Музыкальное сопровождение при выполнении строевых упражнений создает у ребят бодрое настроение.

Для удобства проведения строевых упражнений в физкультурном зале (на площадке) определяются условные точки: центр, середина (верхняя, нижняя, левая, правая), углы (верхний левый, правый, нижний левый правый). Эти условные обозначения определяются по правой границе зала-одной из длинных сторон, где группа строится перед началом занятий (Рисунок 1).

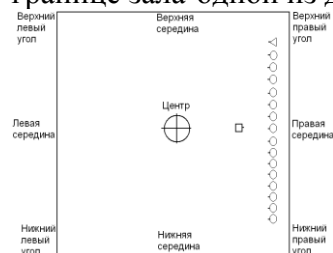


Рис.1. Схема зала и название его частей

#### 2. Виды строевых упражнений

**Построение**-это действия детей для размещения в том или ином строю. К ним относятся построения в колонну по одному, парами, в одну шеренгу, в круг, несколько кругов, полукругом, в рассыпную.

*Построение в колонну по одному.* Колонна – строй, в котором дети расположены в затылок к друг другу на дистанции (расстояние между детьми в глубину) одного шага или вытянутые вперед руки. Такой строй называется сомкнутым. Во главе колонны находится направляющий, а в конце ее замыкающий.

При подаче команды и на протяжении всего построения в колонну по одному воспитатель сам принимает основную стойку, старается быть предельно подтянутым и служить образцом для детей. В положении основной стойки дети стоят недолго: подается команда повернуться направо, налево начинать движение или принять стойку «вольно». По команде «Вольно!» в сомкнутом строю дети, не сходя с места, переносят массу тела на одну прямую ногу (правую или левую), другую слегка сгибают в коленях. Руки опущены вдоль туловища или за спиной (захват за запястье-правая рука держит за запястье левую руку). В разомкнутом строю по команде «Правой (левой) - вольно!» отставляется правая (левая) нога на шаг в сторону, масса тела равномерно распределяется на обе ноги.

В младших группах закрепление навыка построения в колонну по одному проводятся через игры «Поезд», «Пойдем гулять», «За высоким и низким» и др. В старшем возрасте распоряжение заменяется командой «В колонну по одному – становись!». В процессе обучения построению в колонне по одному воспитатель делает указания, относящиеся к положению туловища, головы («Станьте прямо», «Выпрямите спину», «Плечи расправьте», «Голову выше»). Для уточнения положения ног дается указание «Поставьте пятки вместе, носки врозь!». Для закрепления правильной стойки при построении в колонну по одному дети старшего дошкольного возраста поочередно выполняют команды «Смирно!», «Вольно!».

*Построение в пары (парами).* В младших группах по распоряжению воспитателя «Станьте в пары!» каждый ребенок находит себе партнера, берет его за руку и оба встают на указанное место. Следующая пара встает за предыдущей. Как только все пары займут места в строю, воспитатель предлагает опустить руки и подравняться, смотря в затылок впереди стоящему ребенку. В старших группах построение в пары (в колонну по два) проводится путем перестроения из колонны по одному (как на месте, так и во время ходьбы).

*Построение в одну шеренгу.* Шеренга-строй, дети стоят один возле другого на одной линии лицом в одну сторону. Интервал (расстояние) между детьми (от локтя до локтя) равен ширине ладони. Такой строй называется сомкнутым. Разомкнутый строй, когда интервал между детьми равен одному и более шагам. В шеренге различают начало и конец строя (фланг): правый и левый. Стоящего первым на правом фланге называют правофланговым, а на левом фланге-левофланговым. Сторона строя, в которую дети обращены лицом, имея правый фланг с правой стороны и левый- с левой, называется фронтом. Сторона строя, противоположная фронту, называется тыльной. В одну шеренгу группа строится спиной к окнам на расстоянии не менее одного шага от стены, а при двустороннем освещении спиной к южным окнам, чтобы свет не мешал занимающимся наблюдать за действиями воспитателя. Равнение проводится по команде «Равняйся!». При этом правофланговый занимает стойку «смирно». Все остальные дети поворачивают голову вправо, правое ухо выше левого, подбородок приподнят, и каждый должен видеть грудь четвертого человека (считая себя первым). После этого подается команда «Смирно!». Чтобы шеренга была ровной, детей учат сначала ровняться по предметам (ленточки, шнур). Строя детей около шнура, приучают смотреть на носки рядом стоящего ребенка («По носкам-равняйся!»). После того как дети научатся равняться по шнуру, носкам, дается задание равняться по груди «По груди-равняйся!». Строиться в одну шеренгу детям предлагают сначала в одном (знакомом) месте, а затем в любом. Когда дети освоят построение в одну шеренгу, можно проводить подвижные игры, в которых будет использоваться указанное построение («Перелет птиц», «Два мороза» и др.

*При построении в круг* дети стоят один возле другого на интервал между локтевыми суставами, равным ширине ладони, лицом к центру приняв основную стойку. Выполняется по команде «В круг – становись!». Для построения в круг из шеренги возможны два способа: а) дети берутся за руки, а воспитатель, левой рукой захватывает правую руку направляющего, двигается по кругу и соединяет руки направляющего и замыкающего (Рисунок. 2);

б) Воспитатель становится против ребенка посередине шеренги на расстоянии нескольких шагов, дает распоряжение: «Держась за руки, построиться в круг». Ребенок в середине шеренги стоит на месте, а остальные двигаются, держась за руки, влево и вправо от него, образуя круг вокруг педагога (Рисунок.2).



Рис.2 Построение в круг

Для построения двух, трех, четырех и более кругов вначале целесообразно, пользоваться зрительными ориентирами. Детей делят на 2,3, 4 подгруппы. Они ходят или бегают по залу, а по сигналу воспитателя каждая подгруппа строится вокруг указанного ему ориентира. В дальнейшем задания усложняются: после ходьбы или бега дети закрывают глаза, а воспитатель переставляет предметы в другие места и по распоряжению «Станьте в круг» дети находят свои предметы и строятся вокруг них.

*Перестроение из одного круга в два* возможно двумя способами а) выполняется после предварительного расчета «по три» по команде «В два круга - стройся!» первые номера стоят на месте, вторые выходят вперед к центру круга на два шага, третьи делают полшага вправо по кругу. Обратное перестроение выполняется по команде «В один круг – стройся!» первые номера стоят на месте, вторые делают два шага назад, третьи – полшага влево; б) действия детей при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две.

*Перестроение из одного круга в три* возможно двумя способами а) выполняется после предварительного расчета «по семь» по команде «В три круга – стройся!». По этой команде первые, третьи и пятые номера стоят на месте; вторые и шестые делают два шага к центру круга; четвертые – выходят вперед на четыре шага; седьмые – полшага вправо. Обратное перестроение выполняется по команде «В один круг – стройся!»: первые, третьи и пятые стоят на месте; вторые и шестые делают два шага назад; четвертые – четыре шага назад; седьмые – полшага влево. Действия детей при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в три.

*Построение в рассыпную* - это размещение занимающихся в разных местах зала без точно установленного между ними интервала и дистанции, но не ближе вытянутых рук.

*Перестроения* – переходы из одного строя в другой. *Перестроение из одной шеренги в две и обратно* выполняется после предварительного расчета на первый – второй по команде: «В две шеренги — стройся!» По этой команде первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают за вторым номером. Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу — стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

*Перестроение из одной шеренги в три* выполняется после предварительного расчета «по три». Для этого подается команда: «В три шеренги — стройся!» По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают за вторым номером. Третьи номера ставят левую ногу на шаг вперед (счет «раз»), правую — на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя к ней левую (счет «три»), становятся впереди вторых номеров. Действие первых и вторых номеров происходит одновременно Перестроение из трех шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу — стройся!», все действия выполняются в обратной последовательности.

*Перестроение из колонны по одному в колонну по два* производится по команде: «В колонну по два - стройся!» Действия детей при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две. Предварительно производится расчет на «первый-второй», затем подается команда. По исполнительной части команды вторые на счет «раз» делают левой ногой шаг влево; на счет «два», не приставляя правую, - шаг вперед, чтобы выровняться с первым номером; на счет «три» приставляют левую ногу. Обратное перестроение выполняется по команде «В одну колонну – стройся!». По этой команде вторые номера на счет «раз» делают шаг левой ногой назад; на «два» - шаг правой, встав в затылок первым, и на «три» приставляют левую ногу.

*Перестроение из колонны по одному в колонну по три* производится по команде: «В колонну по три - стройся!». Действия детей при этом аналогичны тем, которые выполняются при

перестроении из одной шеренги в три. Предварительно производится расчет по три. По исполнительной команде вторые номера стоят на месте; первые делают шаг влево - назад и встают рядом со вторыми слева от них; третьи делают шаг вправо - вперед и тоже встают рядом со вторыми, но справа от них. Перестроение из колонны по три в одну колонну выполняется в обратной последовательности.

Для *перестроения в движении*, из колонны по одному в колонну по три (четыре) *одновременным поворотом* налево (направо) подается команда: «Налево (направо) в колонну по три (четыре) — марш!». Исполнительная команда «марш!» подается под левую (правую) ногу. После поворота первой тройки (четверки) последующие выполняют его на том же месте; команду «марш!» подает замыкающий каждой тройки. При перестроении таким способом педагог может попутно дать указания об интервале и дистанции (рисунок 10а). Для обратного перестроения детей поворачивается налево (направо) и подается команда: «Справа (слева) в обход налево (направо) в колонну по одному шагом — марш!».

*Перестроение дроблением и сведением* выполняется в движении. Для этого подается команда: «Через центр — марш!», затем по мере приближения направляющего к верхней или нижней середине зала подается команда: «В колонну по одному направо и налево в обход — марш!». При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два — марш!».

*Размыкания и смыкания.* Размыкания - способы увеличения интервала или дистанции строя. Смыкание – приемы уплотнения разомкнутого строя. Эти движения применяются при подготовке к выполнению упражнений и после их окончания и проводятся как с места, так и в движении, в различных построениях.

### **3. Методика обучения строевым упражнениям в разных возрастных группах**

Малышам легче всего встать в круг (достаточно во время ходьбы друг за другом повернуться к центру, взяться за руки и соединиться первому и последнему ребенку). Чтобы дети лучше понимали слова «большой круг», нужно заранее сделать круг на полу из длинной веревки. Малыши могут стоять в свободном построении

*Средний дошкольный возраст.* Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Построения и перестроения: в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно); нахождение своего места в строю; повороты направо, налево, кругом, переступанием на месте. Наряду со свободным построением в круг вводятся построения 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

*Старший дошкольный возраст.* Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием, в движении на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге, в круге на вытянутые руки в стороны; размыкание и смыкание при построении в три колонны приставочными шагами; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга - в два; остановка после ходьбы всем одновременно. Новым является построение в несколько кругов у пособий (у больших обручей), построение в шахматном порядке (после того как дети встанут в 3-4 колонны, второй и четвертой колонне дается команда сделать два шага назад или вперед, затем все поворачиваются направо или налево). 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 подметных ориентиров

### **4. Этапы обучения строевым упражнениям**

Обучение строевым упражнениям принято разделять на три этапа, но четкую границу между этапами провести трудно, однако их выделение удобно для уточнения частных задач и подбора методических приемов для их решения.

*Первый этап (ознакомление)* направлен на создание предварительного представления о строевом упражнении. При обучении строевым упражнениям применяются *словесный метод и*



*метод наглядной демонстрации.* На практике чаще всего метод наглядной демонстрации сочетается со словесным методом. При этом используются следующие методические приемы: *название упражнения, показ, объяснение его назначения и техники исполнения.*

**Второй этап (разучивание)** сконцентрирован на разучивание строевого упражнения. На данном этапе используется *метод упражнения.* Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения двигательного действия. При целостном методе упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений. Этот метод применим, в основном, к обучению строевых приемов.

**Третий этап (совершенствование техники исполнения)** направлен на формирование навыка выполнения строевого упражнения. На данном этапе используются методы стандартного упражнения, игровой, соревновательный. Методический прием – *изменение условий обучения*, – применяется на более поздней стадии формирования навыка, после уверенного овладения технической основой строевого упражнения.

## **5. Строевые команды**

«*Становись!*» — команда, по которой дети становятся в указанный педагогом строй и принимают строевую (основную) стойку.

«*Равняйсь!*» — по этой команде дети выравниваются по одной линии (в шеренге – по носкам, в колонне – в затылок) и принимают строевую стойку, в шеренге поворачивают голову направо при команде «Направо — равняйсь!» и видят грудь четвертого человека, считая себя первым.

По команде «*Смирно!*» дети быстро принимают строевую стойку.

«*Вольно!*» — встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. В разомкнутом строю может использоваться команда «Правой (левой) — вольно!» При этом одна нога отставляется на шаг в сторону, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки за спину.

«*Отставить!*» — команда, при которой дети принимают положение, предшествующее этой команде.

«*Разойдись!*» — команда, при которой дети расходятся для самостоятельных действий.

*Повороты на месте* выполняются по командам: «Напра-во!», «Нале-во!», «Пол поворота направо!», «Полповорота нале-во!», «Кру-гом!»

*Повороты в движении*, исполнительная команда, для поворота налево подается под левую ногу, для поворота направо — под правую ногу. Ребенок делает шаг другой ногой и производит поворот в указанную сторону. Для поворота кругом подается предварительная команда «Кругом (под любую ногу) — марш!» (исполнительная, подается под правую ногу), после чего ребенок делает полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперед для передвижения в противоположном направлении.

*Расчет группы* может производиться по следующим командам. По команде «По порядку— рассчитайсь!» каждый ребенок поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!» Другие команды для расчета: «На первый - второй — рассчитайсь!», «По три (четыре) — рассчитайсь!», «На шесть, три, на месте — рассчитайсь!» Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы налево; в движении — с постановкой левой ноги. При выполнении строевых упражнений на занятиях гимнастики для четкого управления детьми педагог использует команды и распоряжения.

Выполнение строевых упражнений по команде требует от детей строго обусловленной регламентации двигательных действий.

Обучение строевым упражнениям осуществляется с учетом возрастных особенностей детей. Строевые упражнения применяются на уроках физического воспитания, при проведении спортивно-показательных выступлений и других организованных массовых мероприятий. Они являются средством воспитания занимающихся дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, походки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве. Данные рекомендации помогут в подготовке к учебной и педагогической практике

## **Задание 2.**

1. Изучив теоретический материал, перечислите виды плоскостных ориентиров для детей.
2. Изготовьте плоскостные ориентиры для разных возрастных групп (по 4 штуки).

3.Объясните, почему их рекомендуют использовать в работе с детьми? В какой возрастной группе они используются очень часто. При изготовлении плоскостных ориентиров, не забудьте педагогических и гигиенических требований к пособиям для детей (СанПиН-13.)

### **Вопросы для самопроверки**

- 1.Каково значение и роль строевых упражнений?
- 2.Какие группы двигательных действий включены в раздел гимнастики строевые упражнения?
- 3.Что включает в себя методика обучения детей 5—7 лет поворотам на месте?
- 4.Как можно перестроить детей 6—7 лет из колонны по одному в колонну по два в движении?
- 5.Определите цель каждого этапа обучения детей строевым упражнениям.

### **Рекомендуемая литература**

1. Баршай, В.М. Гимнастика: Учебник. Изд. 2-е, доп. и перераб. / В.М. Баршай, Н.В. Курысь, И.Б. Павлов. - Ростов н. /Д: Феникс, 2014. – 330 с.
2. Кожухова, Н. Н. и др. 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 - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 320с.
- 3.Моторыгина, И.В. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в ДОО: комментарии специалиста к СанПиН 2.4.1.3049-13/авт. сост.И.В.Моторыгина. - Волгоград: Учитель ,2015.
- 4.Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. Для учащихся пед. колл. по спец. «Воспитание в дошкольных учреждениях». -4-е изд., перераб. И доп./ Д.В. Хухлаева - М.: Просвещение, 2014.-208с.
- 5.Шебеко, В.Н.,Ермак, Н.Н.,Шишкина, В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений.-2-е изд./ В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А Шишкина – М.:Издательский центр «Академия»,2014.

### **Интернет - сайты.**

1. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=563301>
2. <http://www.zachetik.ru/ref-124221-metodika-obucheniya-stroevym-uprazhneniyam.html>
- 3 <http://www.kinder-planet.ru/page.php?id=175>
4. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/metodika-obucheniya-fizkulture-v-doshkolnom-uchrezhdenii>
5. [http://www.i-gnom.ru/books/phizicheskoe\\_vospitaniye/p24.html](http://www.i-gnom.ru/books/phizicheskoe_vospitaniye/p24.html)
6. [http://www.con-cent.ru/cms/?work\\_id=24221](http://www.con-cent.ru/cms/?work_id=24221)
- 7.[<http://www.zachetik.ru/ref-124221-metodika-obucheniya-stroevym-uprazhneniyam.html>]

## **Раздел 2.Организация и методика обучения основным движениям.**

### **Самостоятельная работа 2.1.**

#### **Тема. Организация и методика обучения детей основным движениям.**

**Цель.** Закрепить теоретические представления студентов об основных видах движений детей дошкольного возраста. Расширить и систематизировать понятия о методах обучения дошкольников основным движениям. Ознакомит с требованиями к составлению вводной части занятий по физической культуре.

#### **План изучения раздела**

- 1.Характеристика основных видов движений
2. Особенности овладения основными видами движений детьми раннего и дошкольного возраста
3. Составление плана-конспекта водной части физкультурного занятия.
- 4.Составление алгоритмов выполнения детьми разных видов движений.

#### **Методические указания**

**Задание 1. Изучите предложенный материал. Составьте краткую характеристику основных видов движения детей**

#### **1.Характеристика основных видов движений.**

**Основные движения** – это жизненно необходимые для ребёнка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазанье, бросание, метание, ходьба, бег,

прыжки; Формирование основных движений – одна из важнейших проблем теории и практики физической культуры.

- ходьба – циклическое основное движение, естественный способ передвижения ребёнка;
- для ходьбы характерно однообразное повторение одинаковых фаз движений: опора одной ногой, перенос ноги, опора двумя ногами;
- в Программу воспитания и обучения в детском саду входит обычная ходьба, ходьба на носках, на пятках, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба широким шагом, ходьба приставными шагами (прямо и боком), ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе и приседе, ходьба выпадами, ходьба скрестным шагом, гимнастическая ходьба;
- бег – циклическое локомоторное движение, имеющее строгую повторяемость цикла двигательных действий (для движения характерна фаза полёта);
- дети осваивают разные виды бега: обычный бег в среднем темпе, бег широким шагом, бег в быстром темпе, медленный бег, бег с высоким подниманием колена, бег с захлёстыванием ноги назад (доставая пятками ягодицы), бег скрестным шагом и др.;
- средствами звукового сопровождения упражнений в ходьбе и беге является пианино, бубен, барабан, метроном, погремушки, хлопки в ладоши;
- метание – технически сложное движение, выполнение которого требует проявления многих физических качеств – ловкости, согласованности действий рук, туловища и ног, глазомера, равновесия, навыков пространственной ориентировки, а также соответствующей реакции мелкой мускулатуры;
- по технической характеристике упражнения этого вида делятся на собственно метание и подготавливающие к метанию упражнения – катание, подбрасывание мяча с ловлей и без ловли мячей, шаров, мешочков с песком, обручей, а также природного материала – шишек, каштанов, прутьев, палочек, снежков и др.;
- метание – это согласованное движение рук, туловища и ног, требующие точности и завершённости действий;
- особенности метания вдаль и метания в цель;
- прыжки для дошкольников; подпрыгивание – ритмичные прыжки на месте или с продвижением вперёд (главная техническая особенность подпрыгивания в совмещении двигательных действий: окончание предыдущего прыжка является началом последующего);
- виды прыжков: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу; прыжки в высоту с места, спрыгивание – прыжок с высоты или в глубину; прыжок в длину с места: на двух ногах, на одной ноге; прыжки с разбега в длину и в высоту; прыжки со скакалкой (короткой и длинной);
- ползание и лазание предназначены для преодоления препятствий в опоре на руки и ноги; ползание – это движение по плоскости; лазание связано с использованием предметов (гимнастическая стенка, лестницы, шест, канат);
- способы лазания: приставной шаг, переменный (чередующийся шаг), одноимённый, разноимённый способ

## 2. Особенности овладения основными видами движений детьми раннего и дошкольного возраста

В системе физического воспитания дошкольника широко применяется **основная гимнастика**. Она направлена на укрепление здоровья, общую физическую подготовленность, закаливание организма детей. Ее содержание составляют основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения.

**Основные движения** — это жизненно необходимые движения, которыми пользуется ребенок: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье. В дошкольном возрасте их развитие имеет свои особенности.

**2.1. Ходьба** – циклический вид движения. Главным элементом техники ходьбы являются шаги. С их помощью человек передвигается. Чередующиеся шаги левой и правой ногой многократно повторяются. Такие повторяющиеся движения называют **циклическими**. Правильная техника ходьбы предполагает соблюдение определенной осанки: корпус располагается прямо, голова – прямо и ровно, взгляд направлен вперед, плечи расправлены, немного отведены назад и вниз, живот подтянут. Наблюдается согласованность в работе рук и ног. Технику ходьбы характеризует скорость и экономичность движений. Скорость зависит от длины и частоты шагов,

экономичность движений обусловлена количеством затрачиваемой энергии. Самым экономным считается равномерное прямолинейное перемещение тела.

*Умение ходить формируется у ребенка к концу первого года жизни.* В этот период малышу трудно сохранять равновесие из-за колебаний общего центра тяжести (он раскачивается, туловище излишне наклоняется вперед). Шаги неуверенные, неравномерные, стопа ставится на опору вся целиком, без переката с пятки на носок, руки мало участвуют в движении. Но постепенно навык ходьбы совершенствуется.

*В первой младшей группе* детей учат во время ходьбы не опускать голову вниз, не смотреть под ноги, ходить легко, свободно двигать руками. Широко используется метод показа. Педагог сам идет ровным шагом, легко ступая и не сильно размахивая руками. Дети подражают ему и стараются выполнить упражнение так же. В обучении ходьбе большое место занимают упражнения. Они имеют двигательно-игровой характер и своей эмоциональностью привлекают детей («пойдем к кукле в гости», «принеси игрушку», «маршируем с флажком», «походим, как кошечкой» и др.). Педагог при этом подсказывает детям, как нужно идти (смотреть вперед, не шаркать ногами и т. п.). На занятии формированию навыка ходьбы способствует выполнение таких упражнений, как ходьба группкой (стайкой) за воспитателем в определенном направлении; по кругу; врассыпную; обходя предметы; парами друг за другом; перешагивая линии, палки, кубы; выполняя приставные шаги; шаг вперед и в сторону; на носках; с ускорением, переходя от быстрой ходьбы к бегу и наоборот; держа в руках ленточку, флажок и др.

*Во второй младшей группе* к ходьбе детей предъявляются более четкие требования. Малыши учатся ходить с хорошей осанкой, со свободными, естественными движениями рук, не шаркая ногами. Для этого они выполняют разнообразные задания, укрепляющие мышцы ног, развивающие умение сохранять равновесие, координировать движения рук и ног: учатся ходить обычным шагом небольшими группами в указанном направлении; друг за другом в колонне; врассыпную; по периметру зала с разным положением рук; на носках, пятках с различной шириной шага; в приседе и полуприседе с разным положением рук и туловища; с выведением прямых ног вперед-вверх; на прямых ногах; спиной вперед; парами, не держась за руки; змейкой; приставным шагом вперед, в сторону. В природных условиях – ходить босиком по траве, песку, гравию, воде разной температуры. Педагог постоянно напоминает и подсказывает детям правильное положение туловища, рук и ног во время ходьбы. Положительную роль играет музыкальное сопровождение, вызывающее у малышей эмоциональный подъем, помогающее им регулировать ритм, темп, амплитуду движений.

*На пятом году жизни ребенок* ходит вполне уверенно, соблюдая направление движения. Легче становится походка, увеличивается длина шага, у многих появляется перекат с пятки на носок. Однако плечи все еще чрезмерно напряжены или опущены, туловище недостаточно выпрямлено. Путем систематических упражнений педагог пытается устранить эти ошибки. С его помощью дети осваивают новые виды ходьбы: на пятках; мелким и широким шагом; с разным положением рук; приставным шагом в сторону. Они учатся быть ведущими в колонне, менять темп и направление движения. Предъявляются более высокие требования к координации движений. Детям предлагается выполнять ходьбу с ускорением и замедлением, сочетать ходьбу и бег.

В старшей группе большинство детей ходят ритмично, четко, с хорошей осанкой и координацией движений. Однако навыки правильной ходьбы еще недостаточно прочные и легко могут нарушаться при переключении внимания ребенка на те или иные ее детали. Педагог добивается правильной техники ходьбы во всех освоенных и новых движениях. Он постоянно напоминает детям о необходимости энергично размахивать руками, сохранять хорошую осанку, дышать ритмично. Целесообразно применение звукового сопровождения (музыка, хлопки, удары в бубен).

### **Вопросы для самопроверки**

1. В чем заключается особенность освоения детьми ходьбы?

2. Какие приемы использует педагог, чтобы научить детей правильной ходьбе?

**2.2. Бег** – циклический вид движения, в котором отталкивание от опоры ног (правой или левой) чередуется с полетом. В беге, как и в ходьбе, необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору. При беге повышаются требования к ритмичности движений, динамическому равновесию. Бег как вид движения появляется у детей на втором году жизни. Сначала это просто ускоренная

ходьба, затем образуется фаза полета, которая на третьем году жизни появляется почти у всех дошкольников. Для детей этого возраста характерны мелкие, семенящие шаги во время бега, тяжелая постановка ноги на поверхность (всей стопой), шарканье ногами, отсутствие ритмичности в движениях. При обучении бегу, большое значение имеет пример педагога, поэтому он должен участвовать в играх и выполнять бег вместе с детьми. Широко используется игровой образ («бегаем, как мышки», «как маленькие котята»). В играх малыши могут бегать непрерывно в течение 30–40 с. Не рекомендуется давать детям задание бегать поочередно. Когда движение выполняют одновременно все, в него включается каждый ребенок. Естественнее всего дети бегают в подвижных играх.

На четвертом году жизни в беге ребенка хорошо выражен полет, движения рук и ног согласованны. Однако длина шага еще недостаточна, темп движений низкий. Главная задача – научить детей координировать движения рук и ног в разных видах бега, не мешать играющим, согласовывать свои действия с действиями других. В этом возрасте дети способны выполнять разные виды бега: бегать в прямом направлении группами и в колонне по одному; друг за другом по кругу; змейкой между предметами; между двумя линиями; на носках; меняя направление; широким шагом; семенящим шагом; по диагонали; с изменениями темпа; чередовать бег с ходьбой; выполнять челночный бег; бегать, преодолевая препятствия; бегать на скорость (10–20 м); выполнять непрерывный бег в течение 50–60 с.

В среднем дошкольном возрасте у подавляющего большинства детей при беге хорошая координация движений, положение головы свободное, взгляд направлен вперед. Вместе с тем сохраняется параллельная постановка стоп, невысокая скорость, малоактивное движение рук. Специальные упражнения, используемые при обучении бегу, направлены на решение двух задач: развитие прямолинейности бега и навыка поднимания бедра. Для обучения прямолинейности бега используется бег «по коридору» (ширина 50 см). При беге обращается внимание на параллельную постановку ног с носка. Подъему бедра способствует бег с преодолением препятствий (начерченные линии, положенные на пол веревки, невысокие предметы, барьерчики). Постепенно дети учатся выполнять быстрый бег, 2–3 раза пробегая между небольшими перерывами. В этой группе каждый ребенок может быть ведущим в колонне и выполнять непрерывный бег в течение 1,5 мин.

В старшем дошкольном возрасте навыки бега еще более совершенствуются. Педагог меньше показывает сам, больше объясняет. Особое внимание обращается на естественность и легкость бега, энергичное отталкивание, эластичную постановку стоп. Последовательность игровых упражнений включает также отработку активного подъема бедра вперед-вверх, прямолинейности передвижения. Важная роль отводится темпу выполнения бега. Дети соревнуются в беге на скорость на дистанции 20–30 м. В подвижных играх непрерывность бега доводится до 2 мин. В старшем дошкольном возрасте бег служит основным средством развития выносливости и скоростно-силовых качеств ребенка.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Выпишите в тетрадь, как усложняются требования к прыжкам детей?
2. Сколько времени могут бегать дети в процессе игры?

**2.3. Прыжки** – упражнения ациклического характера. Весь процесс их выполнения представляет одно законченное действие. Прыжок состоит из четырех последовательно сменяющих друг друга фаз: подготовительной – принятие исходного положения или выполнение разбега; двух основных – отталкивание и полет; заключительной – приземление.

В первой младшей группе основное внимание уделяется подпрыгиванию на двух ногах. Выполнение подпрыгивания требует согласованной работы многих групп мышц, координации движений. Но эти качества у малышей еще развиты слабо, стопа не обладает необходимой эластичностью, поэтому дети приземляются тяжело. При обучении подпрыгиванию используется показ, применяются игровые приемы и упражнения имитационного характера. Детям предлагают достать игрушку, до которой надо допрыгнуть, попрыгать, «как мячики», «как зайчики». Подскоки можно регулировать ударами в бубен, хлопками, музыкальным сопровождением.

Трехлетний ребенок может самостоятельно спрыгивать с высоты 10–15 см. Приземление он осуществляет на прямые ноги и всю ступню. При выполнении спрыгивания можно поддерживать ребенка за одну руку, подбадривать его, показывать, как следует приземляться сразу на обе ноги и на всю ступню.

Разучивание прыжков с места в длину начинается с простых заданий. Вводятся зрительные ориентиры, которые помогают понять суть упражнения. Дети перепрыгивают через линию, начерченную на полу, через веревку, положенную на пол, затем перепрыгивают через две линии, начерченные параллельно (на расстоянии 10–15 см друг от друга). В этом возрасте ребенок осваивает движение в целом. Действия не ограничиваются никакими требованиями взрослого.

Во второй младшей группе происходит более детальное разучивание подпрыгиваний. Дети подпрыгивают на месте и, слегка продвигаясь вперед, во время подпрыгивания касаются головой поднятой руки педагога, пытаются позвонить в колокольчик, ударить в бубен. Эти упражнения учат ребенка подпрыгивать повыше, взмахивать руками в прыжке. Параллельно с подпрыгиванием на месте вводится подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (1,5–2 м).

Самостоятельное спрыгивание начинается с невысоких кубов (10–15 см), затем дети спрыгивают с невысокой скамейки (10–15 см). При спрыгивании четырехлетний ребенок фиксирует исходное положение (полусгибает ноги). Основной задачей при обучении спрыгиванию является мягкое приземление.

В длину с места дети прыгают путем одновременного разгибания обеих ног. Важно упражнять малышей в энергичном отталкивании двумя ногами одновременно. С этой целью дети учатся перепрыгивать через «ручеек», «дорожки», ширина которых постепенно увеличивается до 40 см. Выполняя упражнение, дети подходят к линии как можно ближе, немного сгибают колени, оттолкнувшись ногами, перепрыгивают через две линии и мягко приземляются, стараясь удержать равновесие. Следует избегать глубокого приседания: оно может привести к падению.

В средней группе дети по-прежнему учатся выполнять только простые прыжки: подпрыгивание, спрыгивание, прыжки в длину с места. Подпрыгивание усложняется разнообразными заданиями: подскоки с поворотом налево, направо, вокруг себя; подскоки в положении ноги вместе, ноги врозь; подскоки на двух ногах с продвижением вперед. Педагог напоминает детям, что во время подпрыгивания туловище следует держать прямо, смотреть вперед, при приземлении не наклоняться. В этом возрасте дети осваивают технику подпрыгивания на одной ноге. Каждый подпрыгивает на одной ноге столько, сколько может.

Спрыгивают дети с высоты 20–30 см. При приземлении произвольно сгибают ноги и сохраняют устойчивое равновесие.

Прыжок в длину с места у детей пятого года жизни имеет более четкую структуру, однако его выполнение характеризуется рядом особенностей. Многие дети начинают прыжок почти с ходу, не фиксируя исходное положение, чрезмерно или недостаточно сгибают ноги в подготовительной фазе. Часто наблюдается плотная постановка стоп или параллельное их расположение, отведение рук далеко назад-вверх. Для уточнения техники выполнения прыжка используются следующие упражнения: подняться на носки с взмахом рук вперед; из полуприседа выпрямиться, подняться на носки. С целью освоения оптимальной траектории прыжка дается задание прыгать через препятствие (плоский обруч, кубик). К концу года дети могут прыгать на результат (как можно дальше).

В старшей группе дети выполняют знакомые и новые виды прыжков: подпрыгивание, спрыгивание, прыжки в длину с места, прыжки в высоту и длину с разбега, прыжки со скакалкой.

Виды подпрыгивания становятся более разнообразными: дети совершают во время подпрыгивания дополнительные движения ногами, прыгают на одной ноге, с ноги на ногу, с поворотом в прыжке, с разнообразными движениями рук. Им также доступны разные виды прыжков на одной ноге: на месте, с продвижением вперед, назад, влево, вправо. Многократное выполнение подскоков применяется как упражнение на выносливость – дети подпрыгивают подряд 30–40 раз, серия подпрыгиваний повторяется 2–3 раза. Упражнение в спрыгивании сочетается в этом возрасте с другими упражнениями, чаще всего на равновесие при ходьбе по скамейке, бревну. Высота предметов для спрыгивания увеличивается до 30 см. Кроме того, дети учатся спрыгивать в определенное место (за линию, в круг, обруч), выполнять прыжок-отскок в момент приземления. Это требует от ребенка точности движений, определенного уровня развития скоростно-силовых способностей.

Старшие дошкольники более качественно выполняют прыжок в длину с места. Дети самостоятельно занимают удобное исходное положение, взмахивают руками во время отталкивания, сохраняют равновесие в полете, устойчиво приземляются. В обучении прыжку обращается внимание на выполнение полета в направлении вперед-вверх с одновременным

вынесением ног вперед. Положительный эффект дает введение ориентира, размещенного на 5–7 см дальше предыдущего прыжка.

Новыми видами прыжков в старшем дошкольном возрасте выступают прыжки в высоту и в длину с разбега, прыжки через вращающуюся скакалку. В высоту с разбега дети прыгают, согнув ноги. Техника прыжка следующая. Первая фаза – разбег. Он производится с нечетного количества шагов (5–7 – 9). К концу разбега скорость возрастает. Вторая фаза – толчок. Он выполняется толчковой ногой. Маховая нога, согнутая в колене, в это время выносится вперед, толчковая нога выпрямляется, руки совершают взмах вперед-вверх, помогая подъему тела. Третья фаза – полет. В полете ребенок подтягивает согнутые ноги к груди, руки выносит вперед-вверх. К концу полета ноги опускаются вниз. Четвертая фаза – приземление. Оно совершается на всю ступню. Выполняя прыжки данного вида, многие дети отталкиваются далеко от планки, приземляются неодновременно на обе ноги. Для устранения этих ошибок при обучении прыжку вводится зрительный ориентир (линия, цветной шнур), который располагается на расстоянии 50–70 см, т. е. равном длине прямой маховой ноги ребенка. Если у детей не получается сочетание разбега с отталкиванием, рекомендуется выполнять прыжок с разбега в три шага. В этом случае планка приподнимается на небольшую высоту (30–40 см). Высота, преодолеваемая ребенком в прыжке, постепенно увеличивается с 30 до 60 см.

Прыжок с разбега в длину дети также выполняют, согнув ноги. Техника прыжка напоминает прыжок в высоту с разбега. Первая фаза – разбег. Длина разбега 10–15 м. Разбег ускоряющийся, корпус при этом несколько наклонен вперед, руки согнуты в локтях. Во время разбега положение корпуса постепенно выравнивается, на последнем шаге он принимает почти вертикальное положение. Вторая фаза – отталкивание. Бедро маховой ноги поднимается вперед-вверх, голень также выносится вперед, руки поднимаются вперед-вверх. Третья фаза – полет. В полете толчковая нога подтягивается к маховой, обе ноги приближаются к груди, а перед приземлением выносятся вперед. Четвертая фаза – приземление. Оно осуществляется одновременно на обе ноги. Вначале касаются земли пятки почти прямых ног, затем происходит перекат на всю ступню с одновременным сгибанием ног, руки при этом резко выносятся вперед. Благодаря этому сохраняется устойчивость тела.

В выполнении прыжка детей затрудняет отталкивание в точно обозначенном месте, поэтому место отталкивания увеличивается, используется не доска, а зона отталкивания шириной 40–50 см. Она может быть обозначена двумя линиями. Можно использовать и бег на короткие дистанции с преодолением низких препятствий (бревно, мячи). Такое упражнение формирует у ребенка навыки преодоления преграды, быстроту реакции. Для увеличения скорости разбега детям предлагается бег с ускорением, бег наперегонки, сбегание с невысоких склонов. Важным моментом в методике обучения прыжку является определение толчковой ноги. Это можно сделать следующим образом: предложить ребенку с разбега ударить ногой по мячу. Упражнение выполняется несколько раз. Большинство детей удар производят одной и той же ногой, которая и является толчковой.

Прыжки через вращающуюся скакалку дети осваивают постепенно. Обучение начинается с прыжков через длинную скакалку. Упражнения состоят из пробеганий вслед за вращающейся скакалкой и перепрыгиваний через неподвижную, качающуюся, а затем вращающуюся скакалку. Наряду с этими упражнениями дети обучаются прыжкам через короткую скакалку. Вначале они учатся перебрасывать скакалку руками вперед-назад и перешагивать через нее, затем переходят на прыжки с вращением скакалки вперед-назад. Музыкальное сопровождение прыжков через скакалку способствует воспитанию грации, ритмичности, пластики движений. Разученные прыжки могут входить составным элементом в спортивный танец.

#### **Вопросы для самоконтроля**

1. Каким приемам отдается предпочтение в процессе обучения прыжкам?
2. В какой группе дети прыгают через вращающуюся скакалку?
3. Какие виды прыжков осваивают дети?
4. Докажите, что прыжки имеют ациклический характер.
5. В тетради зарисуйте схематично циклы разных прыжков. Обратите внимание, как дети приземляются.

**2.4. Метанию** начинают обучать тогда, когда дети приобретут некоторые навыки владения мячом. В раннем возрасте малыши самостоятельно могут бросать предметы на расстояние.

Поэтому, прежде чем приступить к специальным обучающим упражнениям, ребенка необходимо научить брать, держать и переносить мяч двумя, а затем одной рукой.

Во второй младшей группе при прокатывании, бросании и ловле мяча вводится выполнение упражнений в парах. В занятие включается прокатывание мяча диаметром 20, 12, 6 см друг другу, между предметами (ширина 60 см), прокатывание мяча с попаданием им в кеглю (расстояние 1,5–2 м). Лучше, если при выполнении прокатывания малыши не присаживаются на корточки, а стоят, наклонившись вперед. Метание вдаль дети выполняют произвольно. Как и при прокатывании, педагог учит малышей бросать мяч толчком обеих рук.

В средней группе при обучении прокатыванию перед детьми ставятся новые задачи: отталкивать мяч, придавая ему нужное направление; отталкивать мяч с разной силой. Добиваться этого помогают следующие упражнения: прокатывание мяча по узкому коридору – дорожке, доске, буму (шириной 20 см); прокатывание с попаданием в предмет; прокатывание мяча вокруг предметов. Выполняя прокатывание, дети учатся отталкивать мяч одной и двумя руками. Броски мяча вдаль и в цель выполняются в этом возрасте разными способами: от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Обучая метанию, педагог обращает внимание на положение туловища, параллельность постановки ног на ширине ступни, бросок мяча вперед-вверх. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому им предлагают перебрасывать мяч через куст, ветку дерева, натянутую сетку. Педагог следит за количеством бросков правой и левой рукой.

В старшей группе упражнения в бросании и ловле становятся более разнообразными. Дети учатся бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками (не менее 10 раз подряд), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить с хлопками, ударять мяч, отскочивший от земли (не менее 10 раз подряд), перебрасывать мяч друг другу и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Совершенствуются в этом возрасте навыки метания в цель и вдаль. Наиболее часто дети используют способ «из-за спины через плечо». Педагог должен правильно показать движение с соблюдением всех основных требований техники. Данный способ метания выполняется следующим образом: правая нога отставляется назад, туловище слегка поворачивается в сторону бросающей руки, правая рука, полусогнутая в локте, находится перед грудью. При замахе туловище слегка отклоняется назад, тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу. При броске правая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, прямая рука сверху посылает мяч вперед.

Добиваясь сознательного овладения тем или иным способом метания, педагог предлагает ребенку рассказать, как он намерен бросить предмет. По мере освоения упражнений дети играют в игры, основанные на различных видах метания (кольцеброс, серсо, городит).

Упражнения в **лазаньи** выполняются по циклическому типу. При этом повторяются одинаковые движения рук и ног. Чередование напряжения и расслабления мышц позволяет совершать движения длительное время, что укрепляет организм, воспитывает выносливость.

Дети первой младшей группы пытаются овладеть ползанием и лазаньем.

**Ползание** осуществляется при опоре на руки и ноги; это позволяет ребенку разгрузить позвоночник. Активно работают верхний плечевой пояс, мышцы рук и шеи, что создает хорошие предпосылки для формирования правильной осанки. Сначала малыши упражняются в ползании по полу на четвереньках в любом направлении, затем педагог учит их ползти в заданном направлении. С этой целью он создает игровые ситуации: ставит на пол яркие игрушки и предлагает детям доползти до них. Дальнейшим усложнением является ползание по доске, гимнастической скамейке, проползание под дугой, веревкой, между ножками стула.

В этом возрасте малыши учатся выполнять лазанье. С этой целью используется лесенка-стремянка. Она имеет небольшой наклон, что помогает детям переставлять ноги с рейки на рейку. Каждый ребенок влезает на лесенку и слезает с нее произвольным способом в своем индивидуальном темпе.

Во второй младшей группе в программу занятий включается ползание на четвереньках, с упором на колени и ладони, а также ползание «по-медвежьи» с упором на ступни и ладони. Многие дети в этом возрасте отличаются хорошей координацией движений, что позволяет им закончить упражнение. Поэтому для получения физической нагрузки важно, чтобы малыш проползал определенное расстояние. С этой целью используются зрительные ориентиры, которые указывают ребенку, где начинать и где заканчивать упражнение. Ползание может сочетаться с упражнениями на равновесие, например ползание по ребристой или наклонной доске,



гимнастической скамейке, бревну. Педагог находится рядом с детьми, дает им указания, в случае необходимости помогает. Все упражнения в ползании заканчиваются заданиями выпрямляющего характера (поднять руки вверх, сделать хлопок над головой и др.).

В среднем дошкольном возрасте ползание и лазанье выполняются разными способами. Благодаря возросшим физическим возможностям, дети могут проползать расстояние до 6–8 м. Однако для сохранения у ребенка интереса необходимо придать однообразному упражнению игровой характер («муравьи ползут в муравейник»). Вводится новый вид ползания – на четвереньках с опорой на колени и предплечья («кошка крадется»). Укрепление мышц плечевого пояса позволяет ползать на четвереньках по бревну, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках. Педагог должен всегда находиться возле пособия и быть готов в любой момент оказать ребенку помощь.

Лазанье по гимнастической стенке дети выполняют переменным (чередующимся) шагом, однако допускается, чтобы при сплзании они использовали более простой для них приставной шаг. Новым видом упражнения в этом возрасте является переход приставным шагом с одного пролета гимнастической стенки на другой. Сначала это упражнение выполняется на уровне 1-й рейки лестницы, затем – 3–4-й. Данное упражнение требует от ребенка большого внимания и умения целесообразно распределять свои усилия.

В старшем дошкольном возрасте упражнения в ползании сочетаются с другими движениями: ползти на четвереньках 3–4 м, толкая головой мяч; чередовать ползание с ходьбой, бегом, перешагиванием; ползать, преодолевая несколько предметов подряд. Вводится подтягивание на скамейке на коленях; передвижение с помощью рук, ног, всего туловища, сидя на скамейке; ползание назад по скамейке с упором на предплечья и колени. Качественное выполнение этих упражнений свидетельствует о высоком уровне развития силовых и координационных способностей ребенка.

Большое внимание уделяется лазанью по вертикальным лестницам, гимнастическим стенкам. Дети выполняют лазанье чередуемым шагом одноименным и разноименным способами. При одноименном способе движение совершается правой рукой и правой ногой, а затем левой рукой и левой ногой, а при разноименном движение начинают правая рука и левая нога, потом включаются левая рука и правая нога. Дети учатся влезать до самого верха лестницы, переходить с пролета на пролет на уровне 4–5-й рейки.

В старшем дошкольном возрасте детей знакомят с лазаньем по канату. Выполняя упражнение, ребенок совершает хват каната руками, поднятыми вверх, затем выполняет вис на прямых руках, подтягивает согнутые в коленях ноги и упирается стопами в канат, после чего выпрямляет ноги, сгибает руки в локтях и совершает перехват каната выше головы поочередно каждой рукой. Этим заканчивается цикл при влезании. При сплзании действия выполняются в обратном порядке. Съезжать с каната детям не разрешается (вследствие возможности ранения рук и ног при трении). Упражнение должно выполняться в безопасных условиях и быть обеспечено страховкой педагога.

**Равновесие** является компонентом любого движения. Упражнения на равновесие состоят в удержании и перемещении тела на уменьшенной площади опоры. Они способствуют развитию координации движений, формированию правильной осанки. Тонкие и точные движения развивают мышечное чувство.

Функция равновесия формируется постепенно. В первой младшей группе применяются лишь самые простые упражнения. Малышам предлагают пройти по дорожке, ограниченной шнурами, пройти по доске, положенной горизонтально, а потом наклонно, пройти по гимнастической скамейке. Многие дети выполняют упражнение приставным шагом. Переход к переменному шагу осуществляется постепенно, по мере его освоения. Не следует требовать от ребенка четкого выполнения упражнения.

На четвертом году жизни упражнения на равновесие более разнообразны. Дети выполняют ходьбу и бег по уменьшенной площади опоры, перешагивают через рейки лестницы, лежащей на полу, ходят по шнуру (рис. 4.9), плоскому обручу приставным шагом, ходят по приподнятой на высоту 25–30 см доске (шириной 20–15 см), по наклонной доске (высотой 30–35 см), поднимаются на носки, некоторое время стоят, удерживая равновесие, учатся стоять на одной ноге, пробуют делать «ласточку». Педагог постоянно напоминает детям, чтобы они держали спину прямо, смотрели вперед, не опускали голову.

Средний дошкольный возраст характеризуется наиболее интенсивным развитием функции равновесия. В связи с этим повышаются требования к качеству упражнений на равновесие, вводятся дополнительные действия, усложняющие упражнения. Дети учатся ходить по скамейке, бревну, ставя ногу с носка, сохраняют равновесие при ходьбе по линии, выполняют повороты кругом на ограниченной поверхности, бегают по наклонной поверхности, ходят по ребристой доске на носках. Включаются задания, определяющие положение рук при ходьбе. Упражнения в принятии статических поз становятся более длительными (до 5 с).

В старшем дошкольном возрасте сложность упражнений на ограниченной площади опоры еще более возрастает: дети идут указанным способом, прямо держат корпус, приставляют пятку одной ноги к носку другой. При выполнении заданий передвигаются приставными шагами в сторону, вбегают и сбегает по наклонной доске на носках, проходят по скамейке, перешагивая через набивные мячи, раскладывая и собирая мешочки. В этом возрасте дети выполняют и специальные общеразвивающие упражнения, которые учат их сохранять равновесие: стоя на гимнастической скамье, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню, поворачиваются кругом, стоят на одной ноге (вторая отведена назад), делают «ласточку», после бега, прыжков приседают на носки, останавливаются и стоят на одной ноге, кружатся парами.

В зимнее время равновесие формируется при скольжении детей по ледяным дорожкам, ходьбе на лыжах, катании на коньках. Комплекс общеразвивающих упражнений, формирующих функцию равновесия, включается в физкультурное занятие или утреннюю гимнастику.

При обучении основным видам движений целесообразно использовать подготовительные и подводящие упражнения. **Подготовительные упражнения** воздействуют на определенные группы мышц. **Подводящие упражнения** нужны преимущественно для новых, неосвоенных движений. Их выполнение способствует появлению у ребенка именно тех мышечных ощущений, которые соответствуют описанию движения. Вначале подбираются подводящие упражнения, близкие к ведущему звену данного движения, затем, при их закреплении, совершенствовании – близкие к дополнительным звеньям. Роль подводящих упражнений часто второстепенная, поэтому достаточно нескольких их повторений (4–6 раз).

#### **Вопросы для самопроверки.**

1. Почему в процессе обучения детей основным движениям, необходимы подводящие упражнения? Приведите пример таких упражнений.
2. Составьте таблицу усложнения требований к детям при выполнении разных видов ползания и лазанья.

#### **Задание 3.**

- Повторите требования к структуре построения физкультурного занятия с детьми.
  - Рассмотрите примерный конспект занятия для детей подготовительной группы в учебнике Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста под ред. С.О.Филипповой. стр.179-183.
- Используя данный образец, разработайте примерный план проведения вводной части физкультурного занятия для каждой возрастной группы.

#### **Указание.**

1. Повторите требования программы «От рождения до школы по данному разделу
  2. Подберите соответствующие ОВД
  3. Подготовьте необходимое оборудование.
  4. Определите ваше место в зале
  5. Продумайте приемы начала этой части занятия: - вход в зал, построение, перестроения в процессе выполнения движений, предполагаемые указания детям в соответствии их возрастных и индивидуальных особенностей.
  6. Контроль за дыханием детей
  7. Время для выполнения разных заданий
  8. Способы построения детей в зале (круг, в рассыпную, по линиям, по ориентирам и т.д.)
- Конспект подготовить к практическому занятию. Быть готовым к проведению.

#### **Рекомендуемая литература**

#### **Рекомендуемая литература**

1. Баршай, В.М. Гимнастика: Учебник. Изд. 2-е, доп. и перераб. / В.М. Баршай, Н.В. Курысь, И.Б. Павлов. - Ростов н. /Д: Феникс, 2014. – 330 с.

2. Кожухова, Н. Н. и др. 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 - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 320с.
3. Моторыгина, И.В. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в ДОО: комментарии специалиста к СанПиН 2.4.1.3049-13/авт. сост. И.В. Моторыгина. - Волгоград: Учитель, 2015.
4. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. Для учащихся пед. кол. по спец. «Воспитание в дошкольных учреждениях». -4-е изд., перераб. и доп./ Д.В. Хухлаева - М.: Просвещение, 2014.-208с.
5. Шебеко, В.Н., Ермак, Н.Н., Шишкина, В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. -2-е изд./ В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина – М.: Издательский центр «Академия», 2014.

#### **Интернет - сайты.**

1. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=563301>
2. <http://www.zachetik.ru/ref-124221-metodika-obucheniya-stroevym-uprazhneniyam.html>
3. <http://www.kinder-planet.ru/page.php?id=175>
4. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/metodika-obucheniya-fizkulture-v-doshkolnom-uchrezhdenii>
5. [http://www.i-gnom.ru/books/phizicheskoe\\_vospitaniye/p24.html](http://www.i-gnom.ru/books/phizicheskoe_vospitaniye/p24.html)
6. [http://www.con-cent.ru/cms/?work\\_id=24221](http://www.con-cent.ru/cms/?work_id=24221)
7. [<http://www.zachetik.ru/ref-124221-metodika-obucheniya-stroevym-uprazhneniyam.html>]

### **Раздел 3. Общеразвивающие упражнения**

#### *Самостоятельная работа 3.1.*

**Тема. Составление конспектов ОРУ упражнений для детей разных возрастных групп с предметами, без предметов, на снарядах.**

**Цель.** Уточнить специальную терминологию по обозначению общеразвивающих упражнений, характеристику ОРУ, методику работы с детьми по проведению комплексов ОРУ.

Систематизировать знание студентов о требованиях к составлению комплексов ОРУ для детей. Продолжать развивать навыки самостоятельной работы с информационными источниками.

#### **План изучения раздела**

1. Характеристика ОРУ
2. Классификация ОРУ
3. Основные термины для записи ОРУ
4. Требования к составлению комплекса ОРУ
5. Методика проведения комплекса ОРУ
6. Самостоятельное составление комплексов ОРУ для детей с учетом их возрастных особенностей

#### **Методические указания**

##### **Задание 1.**

**Вам необходимо повторить теоретический материал. Для этого изучите с материалы лекции. Выполните задания в тетради.**

1. Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) в гимнастике называются доступные, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с различным мышечным напряжением, скоростью и амплитудой.

**Запомните характерные особенности.**

- а) Простота и доступность.
- б) Возможность оказывать относительно изолированное воздействие на отдельные части тела.
- в) Возможность легко регулировать физическую нагрузку за счет изменения:
  - количества повторений одного упражнения;
  - количества упражнений в одном занятии;

- темпа выполнения упражнения; исходного положения;

## **2. Выучите классификация ОРУ**

*2.1. Классификация ОРУ по анатомическому принципу, т.е. по преимущественному воздействию упражнений на определенные группы мышц:*

- для мышц рук и плечевого пояса;
- для мышц шеи;
- для мышц ног;
- для мышц туловища.

*2.2. Другая классификация распределяет все многообразие упражнений, опираясь на физиологическое воздействие, т.е. на характер мышечной работы:*

- для развития силовых и скоростно-силовых качеств;
- для развития гибкости;
- для развития выносливости;
- для развития координационных способностей.

*2.3. Существует также классификация ОРУ по условиям их выполнения (рис. 3):*

- без предметов и отягощений;
- с предметами;
- с отягощениями;
- на гимнастических снарядах; - на тренажерах.

*2.4. Возможны также следующие классификации ОРУ по режиму выполняемой работы -*

- изометрический;*
- изотонический;*

*2.5. По исходному положению, принимаемому для выполнения упражнений*

- стоя;
- сидя;
- лежа;
- в упорах и т.п.;

*2.5. по признаку методологической значимости упражнений*

- на координацию движений;
- на осанку;
- дыхательные упражнения;

*2.6. По признаку организации группы*

- вдвоем; втроем; в кругу;
- в сомкнутых колоннах и шеренгах;
- в движении.

Все рассмотренные классификации в определенной мере дополняют друг друга. Так, например, упражнения для мышц ног могут быть направлены на развитие силы и выполняться на гимнастической скамейке.

### **Вы должны знать:**

- физиологическое воздействие ОРУ на организм занимающихся;
- правила составления комплексов ОРУ для различного контингента занимающихся;
- гимнастическую терминологию;

### **Вы должны уметь:**

- рационально выбрать место в зале себе и для занимающихся (вид строя, расположение);
- в соответствии с гимнастической терминологией объяснить упражнение;
- технически правильно и «зеркально» показать упражнение;

- вести «подсказывающий» подсчет с целью точного выполнения упражнения (видеть индивидуальные ошибки и своевременно их устранять);
- чередовать упражнения и дозировать нагрузку при выполнении упражнений;
- поддерживать необходимую дисциплину.

## **Задание 2.**

*Изучите требования к составлению комплекса ОРУ. Запишите в тетради..*

### **Правила составления комплекса ОРУ**

1. При подборе упражнений для составления комплекса необходимо четко определить **цель** (например, общее воздействие на организм занимающихся; воспитание физических качеств; формирование двигательных умений и т.п.). В соответствии с целью необходимо определить педагогические задачи, которые будут решаться в процессе проведения комплекса ОРУ (например, формирование умения поддерживать правильную осанку; подготовка мышечно-связочного аппарата ног к предстоящей деятельности).
2. При составлении комплексов ОРУ необходимо учитывать возраст, пол и физическую подготовленность занимающихся (простота, с одной стороны, и сложность - с другой, с целью сохранения заинтересованности), а также место и время проведения.
3. Следует определить объем и содержание упражнений (количество упражнений в комплексе от 8 до 12; количество повторений одного упражнения 6-8 раз), которые будут включены в комплекс.

### ***Последовательность упражнений в комплексе ОРУ общего воздействия***

#### ***на все мышечные группы***

1. Упражнение на ощущение правильной осанки (особенно важно для детей дошкольного и младшего школьного возраста).
2. Упражнение на формирование навыка прямых рук (основные и промежуточные положения рук).
3. Упражнение для мышц рук и плечевого пояса (дуги, круги, взмахи и т.п.).
4. Неинтенсивное упражнение для мышц ног (полуприседы, выпады) в сочетании с движениями головой (наклоны, повороты, круговые движения).
- 5-6. Упражнения для боковых и косых мышц туловища (наклоны, повороты, круговые движения).
7. Интенсивное упражнение для мышц ног (приседы, махи) в сочетании с движениями руками.
8. Интенсивное упражнение для мышц всего тела, имеющее определенную координационную сложность (прыжки).

Все перечисленные упражнения можно проводить из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Кроме того, весь комплекс ОРУ может быть проведен в положении сидя и лежа. Возможно включение в комплекс двух-трех упражнений в положении сидя, лежа, которые необходимо выполнить последовательно, а не чередовать с упражнениями в положении стоя (из-за одного упражнения не следует предлагать занимающимся принимать положение сидя).

### ***Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:***

- количества упражнений;

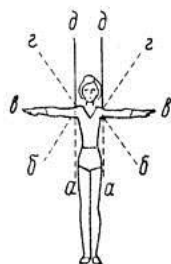
- содержания упражнений;
- интервалов отдыха между упражнениями;
- количества повторений;
- темпа выполнения;
- исходных положений.

### **Задание 3.**

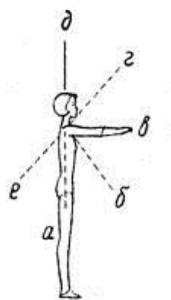
**3.1. Рассмотрите внимательно рисунки и запомните, как правильно объяснить детям упражнение на положение рук.**

**Зарисуйте схему промежуточных положений рук.**

На рис. 1. представлены основные и промежуточные положения рук. В промежуточных положениях руки расположены под углом 45° к основным положениям. При выполнении основных и промежуточных положений руки должны быть прямыми, параллельно друг другу, кисти являются продолжением предплечий, пальцы сомкнуты, ладони книзу (руки в стороны), ладони внутрь (руки вперед, руки вверх, руки назад, руки вниз).



**Рис.2. Основные и промежуточные положения рук: а) руки вниз; б) руки в стороны-книзу; в) руки в стороны; г) руки в стороны-кверху; д) руки вверх.**



**Рис. 3.. Основные и промежуточные положения рук: а) руки вниз; б) руки вперед-книзу; в) руки вперед; г) руки вперед-кверху; д) руки вверх; е) руки назад.**

Движения руками могут быть односторонними, т.е. выполняться в одну сторону (рис. 6). Также руками можно выполнять следующие движения:

**Ш круг** - круговое движение из исходного положения на 360° по окружности до исходного положения (при объяснении достаточно указать направление круга, например, из исходного положения руки в стороны - круг руками книзу);

**Ш дуга** - движение по окружности менее, чем на 360° (при объяснении указывается направление движения и конечное положение, например, дугами наружу руки вверх).

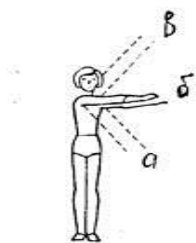


Рис. 6. Односторонние движения руками: а) руки влево-книзу; б) руки влево; в) руки влево-кверху. Разнообразить комплекс ОРУ можно применяя различные положения согнутыми руками (рис.7).

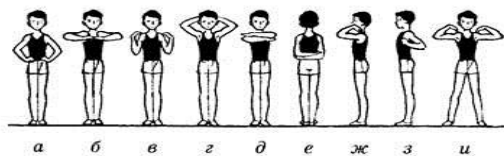


Рис. 7. Положения с согнутыми руками:

а - руки на поясе; г - руки за головой; ж - руки вперед согнуты;

б - руки перед грудью; д - руки перед собой; з - руки назад согнуты;

в - руки к плечам; е - руки за спину; и - руки в стороны согнуты.

Кроме перечисленных различают **также** такие положения согнутыми руками как руки вперед, предплечья кверху; руки в стороны, предплечья книзу, которые применяются редко.

Чаще всего ОРУ выполняются из различных стоек (рис.8, 9). *Стойка* - вертикальное положение тела с разнообразными положениями рук и ног.

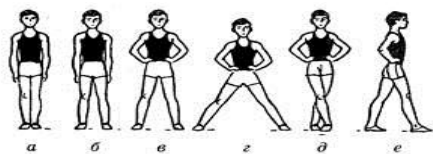


Рис. 8. Стойки

а - основная стойка (о.с.); г - широкая стойка;

б - узкая стойка; д - стойка скрестно правой;

в - стойка ноги врозь; е - стойка ноги врозь правой;

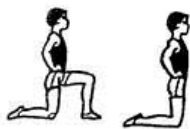


Рис. 9. Разновидности стоек:

а - стойка на правом колене, левая согнута, руки на поясе;

б - стойка на коленях, руки на поясе.

Основная стойка соответствует строевой: занимающиеся принимают положение ноги вместе, выпрямлены в коленях, носки врозь (**или слегка развернуты**); плечи развернуты; живот подобран; руки внизу, пальцы полусогнуты, касаются бедра; голову держать прямо.

Сомкнутая стойка - пятки и носки вместе. Узкая стойка - расстояние между стопами равняется ширине стопы. Стойка ноги врозь - расстояние между стопами равняется ширине плеч. Широкая стойка - расстояние между стопами больше ширины плеч (рис. 10)



Рис. 10. Расстояние между стопами при выполнении различных стоек

а - основная стойка; б - стойка ноги врозь; в - стойка ноги врозь правой; г - стойка скрестно правой; стойка левой

Направление движения ногами определяется по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве (рис. 11, 12).

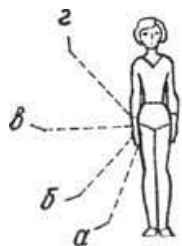


Рис. 11. Положения ног:

а - правая в сторону на носок; в - правая в сторону;

б - правая в сторону-книзу; г - правая в сторону-кверху.

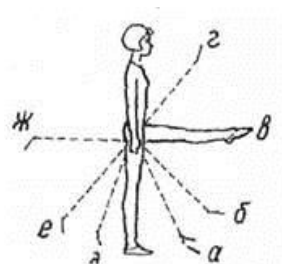


Рис. 12. Положения и движения ног:

а - левая на носок; д - левая назад на носок;

б - левая вперед-книзу; е - левая назад-книзу;

в - левая вперед; ж - левая назад.

г - левая вперед-кверху;

В связи с большим количеством разнообразных ОРУ при проведении комплексов применяются различные исходные и промежуточные положения: сиды, упоры, положения, лежа.

#### Задание №4

*Методика обучения детей дошкольного возраста физическим упражнениям (ОРУ).*

#### 4.1. Внимательно изучите методику работы с детьми.

*Определите роль ОРУ в развитии детей?*

Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма.



Большинство упражнений просты по своей структуре. Они состоят из элементов, которые могут быть выполнены отдельно. Здесь нет такой динамичности, слитности, как в основных движениях, где каждая фаза непосредственно связана с другой. ОРУ используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, в физкультминутках, на детских праздниках.

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. Все общеразвивающие упражнения могут проводиться без предметов или с использованием различных предметов и снарядов: гимнастические палки, мячи, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, шведские стенки, стулья. Положения тела, рук, ног перед началом выполнения упражнения называются исходными. Они имеют существенное значение для выполнения упражнения, от них зависит устойчивость тела, нагрузка на отдельные группы мышц, амплитуда движения, его четкость. В общеразвивающих упражнениях для дошкольников используются исходные положения для туловища – стоя, сидя, лежа на четвереньках, в приседе и разнообразные исходные положения для ног и рук. ОРУ – специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. Они развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку. В методику проведения упражнений входят: организация детей (построение их для выполнения упражнений), подготовка, раздача пособий и непосредственно методы и приемы обучения детей движениями.

Задание 4.2. Изучая особенности проведения, ОРУ в разных группах дошкольников, проследите, в чем проявляется усложнение в методах работы с детьми?

Как происходит раздача и сбор пособий?

Младший дошкольный возраст.

Организация детей для проведения общеразвивающих упражнений имеет существенное воспитательное значение. Дети учатся быстро реагировать на указания, команды воспитателя, ориентироваться в пространстве; появляется психологическая настроенность на выполнение заданий. Воспитателю необходимо удобно расположить каждого ребенка, чтобы он хорошо видел выполнение движений воспитателем. На все это отводится примерно 15-30 с, иначе внимание детей рассеивается. Для выполнения общеразвивающих упражнений малышам легче встать в круг (достаточно во время ходьбы друг за другом повернуться к центру, взяться за руки и соединиться первому и последнему ребенку). Чтобы дети лучше понимали слова «большой круг», нужно заранее сделать круг на полу из длинной веревки. Малыши могут стоять в свободном построении.

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

Воспитатель заранее готовит пособия: кладет их на пол по кругу или на каждый стул. Иногда педагог сам раздает предметы. Мячи можно выкатить из сетки сразу или прокатывать каждому.

Мелкие предметы не должны быть многоцветными (достаточно одного или двух цветов), иначе дети начинают отвлекаться, рассматривать, что есть у товарища. Пособия двух цветов удобны и как пространственные ориентиры: они помогают приучить детей к различению правой и левой стороны. Цвет предмета должен быть насыщенным, ярким (на физкультурных занятиях и утренней гимнастике красные флажки не используются).

Малышей учат пользоваться пособиями: показывают, где лежат предметы, как их брать, держать. Это проводится в начале года, когда пособие выносится впервые. 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 немного ноги, поставьте их так, чтобы получилась ровненькая дорожка». Затем упражнение показывается, одновременно поясняется воспитателем и тут же выполняется детьми. Предлагаемый образ должен быть хорошо знаком детям. Воспитателю нужно стремиться к максимальной выразительности

Это побуждает детей лучше передать характер движения.

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

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

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

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

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

Средний дошкольный возраст.

Организация детей. С детьми дошкольного возраста продолжается работа по развитию пространственных ориентировок, быстроты реакции, умения двигаться. Надо помнить, что у детей необходимо создавать радостное, бодрое настроение. Разнообразный, иногда неожиданный порядок построения вносит оживление, мобилизует внимание, поэтому следует избегать повторяющихся из дня в день неизменных форм проведения упражнений.

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

Основным является построение в три колонны или три звена.

При свободном построении пособия подготавливаются заранее. Их складывают 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, мешочки, 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 подставках или раскладывают на полу вдоль стены; мячи – 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 общеразвивающим упражнениям 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 упражнения без объяснения воспитатель дает 1-2 раза, затем с замедлением отдельных частей упражнения и соответствующим объяснением. При этом важно обозначать словами направление отдельных частей тела. Например, отводя руку в сторону с мячом, говорить «налево», «направо». 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 объяснение и оценки движений не отмечает. Необходимо проверить у детей точность исходного положения, напомнить, что упражнение надо начинать и заканчивать одновременно. Упражнение сопровождается краткими командами-указаниями. Во время выдоха в некоторых упражнениях дети могут проговаривать вместе с воспитателем немногосложные слова. Это помогает осознанному овладению движением. По окончании упражнения педагог дает краткую положительную оценку: «Молодцы, хорошо держали спину, ровно, приседали низко». 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 («Присесть – встать!») и указания к качеству выполнения («Присели, колени развести», «руки прямые» и т.п.).

В зависимости от того, как упражнение усвоено детьми, возможны различные варианты методики проведения: поясняются основные части упражнения или те, которые не получаются у большинства детей; дается краткое описание движений без показа, или только его название. Позже перед детьми ставится новая задача: вспомнить порядок, способ выполнения упражнения; предварительно дается установка – заметить и запомнить последовательность движений. Можно спросить одного-двух детей, как выполнить упражнение. Конечно, эти приемы сложны, но

эффективны для формирования двигательных навыков, поэтому использовать их можно обычно в конце учебного года.

Самостоятельное выполнение упражнений сопровождается вначале словесными указаниями воспитателя. Отдельные слова на усвоение пространственных ориентировок детьми проговариваются, затем это упражнение выполняется под счет воспитателя. В средней группе можно для проведения общеразвивающих упражнений ввести музыкальное сопровождение, что благотворно влияет на качество выполнения движений.

Старший дошкольный возраст.

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 указания. Возрастает роль слова: больше используются указания, распоряжения, команды; меньше предметных ориентиров.

Подготовка и раздача пособий. Дети старшего дошкольного возраста большинства пособий заранее подготавливают сами и активно помогают воспитателю в процессе занятий. Используются разнообразные пособия: флажки, ленты, 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, шведская стенка, гимнастическая скамейка.

Детям чаще дают те пособия, которые требуют коллективного выполнения упражнений: гимнастические скамейки, большие обручи, набивные мячи. Реже используются флажки.

Как и в средней группе, практикуются разнообразные приемы раздачи и сбора пособий, преимущественно отдается тем, которые требуют меньше времени. Продолжается работа над воспитанием бережного, аккуратного отношения к пособиям, поощряется самостоятельность и инициатива, оказание помощи товарищам.

*Методы и приемы обучения.* Основное внимание в обучении старших дошкольников направлено на воспитание осознанного восприятия и выполнения упражнений, на формирование четкости при выполнении наиболее существенных элементов движения.

Многие упражнения, которые проводились в средней группе, повторяются, или из известных элементов составляются новые комбинации. В тех случаях, когда упражнение выполняется детьми неуверенно или дается в новой комбинации, целесообразно показать и объяснить его. Учитывая двигательный опыт детей, можно показ проводить одновременно с объяснением. Отдельные части упражнения, хорошо знакомые детям, не объясняются, а только называются, более сложные элементы раскрываются подробнее. Можно предложить детям вспомнить хорошо знакомые им упражнения и кратко описать порядок их выполнения. Обычно отвечает кто-то один, но в течение года привлекают к ответу всех детей. Это еще больше способствует развитию у дошкольников двигательных представлений, приучает их к анализу движений. Простые, знакомые упражнения дети выполняют самостоятельно по команде, распоряжению. Время от времени возвращаются к показу хорошо известных упражнений, так как для совершенствования движения необходима точность и четкость выполнения каждого элемента.

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

Показ упражнений, повторение их детьми проводится в четком темпе и ритме. Поэтому проговаривание воспитателем и детьми слов, помогающих осмыслить пространственные ориентировки, дается лишь на первом этапе обучения. В дальнейшем упражнения выполняются в сопровождении музыки или подсчета. Нужно напомнить детям, что начинать и заканчивать

упражнение они должны все одновременно. Используются команды («приготовиться, начинай» и др.).

Во время повторения упражнений воспитатель, так же как и в средней группе, проходит между рядами детей, делая краткие индивидуальные указания, помогает отдельным детям.

Оценка выполнения детьми движений должна быть краткой, конкретной, с указанием некоторых ошибок («Шире разведи колени! Молодец, теперь спина прямая»), с оценкой по ходу выполнения каждого упражнения или сразу по окончании. Так же как и в других возрастных группах, избегают отрицательных оценок общего характера.

**Задание №5.** Изучив предложенный материал, постарайтесь самостоятельно составить комплекс ОРУ.

5.1. Ознакомьтесь с комплексами упражнений для детей 3-7 лет в пособии Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-Синтез, 2015. Упражнения подобраны в соответствии с особенностями физического развития дошкольников разных возрастных групп.

5.2. Рассмотрите комплексы в разных группах. Составьте для себя алгоритм разработки комплекса.

5.3. Подберите разные виды комплексов: с предметами, без предметов, с музыкальным сопровождением. В конспекте комплекса пропишите все ваши рекомендации для детей в прямой речи. Выучите комплексы и будьте готовы продемонстрировать их на практическом занятии.

#### Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение комплексу ОРУ
2. По каким признакам классифицируются ОРУ?
3. С помощью, каких терминов записывают и объясняют детям правила выполнения ОРУ?
4. Какие методы использует воспитатель в работе с детьми разного возраста?

#### Рекомендуемая литература

1. Баршай, В.М. Гимнастика: Учебник. Изд. 2-е, доп. и перераб. / В.М. Баршай, Н.В. Курьсь, И.Б. Павлов. - Ростов н. /Д: Феникс, 2014. – 330 с.
2. Кожухова, Н. Н. и др. 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 - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 320с.
3. Моторыгина, И.В. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в ДОО: комментарии специалиста к СанПиН 2.4.1.3049-13/авт. сост. И.В. Моторыгина. - Волгоград: Учитель, 2015.
4. От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Вераксы, Н.Е., Т.С. Комаровой, Васильевой, М.А. - 3-е изд., испр. и доп. / Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015г.
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-Синтез, 2015.
6. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. Для учащихся пед. колл. по спец. «Воспитание в дошкольных учреждениях». - 4-е изд., перераб. И доп. / Д.В. Хухлаева - М.: Просвещение, 2014. - 208с.
7. Шебеко, В.Н., Ермак, Н.Н., Шишкина, В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. - 2-е изд. / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина – М.: Издательский центр «Академия», 2014.

#### **Интернет - сайты.**

1. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=563301>
2. <http://www.zachetik.ru/ref-124221-metodika-obucheniya-stroevym-uprazhneniyam.html>
3. <http://www.kinder-planet.ru/page.php?id=175>
4. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/metodika-obucheniya-fizkulture-v-doshkolnom-uchrezhdenii>
5. [http://www.i-gnom.ru/books/phizicheskoe\\_vospitaniye/p24.html](http://www.i-gnom.ru/books/phizicheskoe_vospitaniye/p24.html)
6. [http://www.con-cent.ru/cms/?work\\_id=24221](http://www.con-cent.ru/cms/?work_id=24221)
7. [<http://www.zachetik.ru/ref-124221-metodika-obucheniya-stroevym-uprazhneniyam.html>]

### **Тема 3.10. Организация и методика проведения занятий по физической**

#### **культуре в режиме дня детского сада.**

Самостоятельная работа №

#### **Тема 3. Составление конспектов разнообразных по форме физкультурных занятий.**

**Цель.** Уточнить представления о важности проведения занятий по физической культуре в детском саду. Систематизировать знания о методике проведения физкультурных занятий в детском саду, с учетом возрастных особенностей детей и форм организации. Продолжать развивать навыки самостоятельной работы с информационными источниками.

#### **План изучения раздела**

1. Общая характеристика физкультурных занятий в дошкольном учреждении
2. Методические рекомендации составления и написания конспекта физкультурного занятия
3. Анализ примерных планов – конспектов по физическому воспитанию в детском саду
4. Самостоятельная разработка конспекта занятия в соответствии с технологической картой

#### *Методические указания*

##### *Задание 1.*

**1.** Рассматривая первый вопрос, вам следует внимательно изучить теоретические положения и требования к проведению физкультурных занятий в дошкольном учреждении. Проанализировать требования программы к структуре и видам занятий по физическому воспитанию в соответствии с требованиями ФГОС ДО и Сан ПиН.

Физкультурное занятие это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам, а также развития физических качеств. Для проведения занятия воспитатель подбирает физические упражнения, определяет последовательность их выполнения, составляет план-конспект, продумывает методику проведения, готовит оборудование, размещает его, следит за созданием санитарно-гигиенических условий, за одеждой детей. Занятие проводится в 1-й младшей группе 2 раза в неделю. Начиная со 2-й младшей до подготовительной группы включительно – 3 раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на воздухе). Летом все занятия на воздухе.

**Цель и задачи:** формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; удовлетворять естественную биологическую потребность в движениях; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей.

**Характерные черты занятия:** ярко выраженная дидактическая направленность; руководящая роль воспитателя; строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

**Требования к занятиям:** каждое предыдущее занятие связано с последующим и составляет систему; важно обеспечить оптимальную двигательную деятельность детей; должно соответствовать возрасту, уровню подготовленности детей; следует использовать физкультурно-оздоровительное оборудование и музыкальное сопровождение.

#### **Структура и содержание занятий**

**Вводная часть:** подготовительная - в содержание входит комплекс ОВД, строевых упражнений.

**Задача:** повышение эмоционального состояния ребенка, активизация его внимания, подготовка организма к большой физической нагрузке в основной части.

**Содержание:** строевые упражнения, виды ходьбы и бега, прыжков, упражнений на внимание, упражнения на формирование правильной осанки, танцевальные упражнения. Завершается перестроением для ОРУ упражнений.

#### **Основная часть**

**Задача:** тренировка различных мышечных групп для формирования правильной осанки, обучение новым движениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, воспитание физических и нравственно-волевых качеств, совершенствование всех физиологических функций организма ребенка

**Содержание:** комплекс ОРУ, основные виды движений. Сначала дают упражнения, требующие большой четкости и сосредоточенности внимания, а затем – упражнения с большой физической нагрузкой, подвижная игра большой активности в ней не должен повторяться тот вид движения, в котором только что упражнялись дети.

### **Заключительная часть**

**Задача:** снижение эмоциональной и физической нагрузки, т.е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному. *Содержание:* ходьба в спокойном темпе, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, релаксацию, аутогенная тренировка, танцевальные упражнения, подвижные игры на внимание и малой подвижности

*Продолжительность частей физкультурного занятия в разных возрастных группах*

Части / группа	2-я младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Вводная	2-3 минуты	3-5 минут	5-7 минут	5-8 минут
Основная	7-10 минут	12-13 минут	12-15 минут	15-20 минут
Заключительная	2-3 минуты	3-5 минут	3-5 минут	5-7 минут

**2.Рассматривая методические требования к проведению физкультурного занятия, обратите внимание, какие методические приемы являются более эффективными в работе с детьми. Предложенные рекомендации окажут вам методическую помощь в составлении и написании конспекта физкультурного занятия. Изучите внимательно данные рекомендации. Выделите структурные части конспекта и соотнесите их с частями занятия.**

Этапы подготовки к составлению и написанию конспекта физкультурного занятия

Требования к оформлению и содержанию конспекта физкультурного занятия

### **Этапы подготовки к составлению и написанию конспекта физкультурного занятия**

#### **1.Этап**

Перед написанием конспекта занятия необходимо проконсультироваться с воспитателем своей возрастной группы, в которой будете проведено физкультурное занятие: необходимо определить задачи, содержание и основные приемы обучения ;выяснить уровень физической подготовленности детей, их особенности; подготовить оборудование для занятия.

#### **II.Этап**

Проанализировать требования к двигательным навыкам детей по «Программе воспитания и обучения в детском саду» наиболее актуальных на конкретный промежуток времени.

Содержание занятия должно разрабатываться с учетом требований программы по данному разделу, уровня сформированности двигательных навыков детей и освоенности основных движений.

Результатом данного этапа работы над конспектом должно быть:

определение объема двигательного содержания физкультурного занятия;

определение методов и приемов обучения физическим упражнениям.

#### **III.Этап**

После того, как отобран весь материал (задачи, двигательное содержание) составляется конспект физкультурного занятия по следующей структуре: титульный лист, программные задачи, подготовка воспитателя, ход занятия.

#### **Программные задачи:**

*Оздоровительные задачи:*

задачи укрепления здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма, повышение работоспособности и закаливание организма, формирование правильной осанки, формирование сводов стопы)

*Образовательные задачи:*

задачи формирования двигательных умений и навыков (учить детей ходить, соблюдая прямолинейность, совершенствовать навык бега, закреплять умение выполнять движения согласованно, учить прыгать в длину с места)

задачи развития физических качеств (развивать ловкость при выполнении упражнений с мячами, развивать силу при выполнении упражнений с набивными мячами)

задачи, касающиеся создания у детей представления о своем организме (учить детей правильно делать вдох и выдох при беге)

*Воспитательные задачи:*

задачи всестороннего гармоничного развития ребенка (учить выполнять посильные трудовые поручения, закреплять навыки сбора и раздачи спортивного инвентаря, учить действовать в соответствии с правилами игры, воспитывать чувство сопереживания)

Из приведенных примерных записей оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выбираются только те, которые могут быть решены на конкретном физкультурном занятии.

Подготовка воспитателя:

подбор необходимого оборудования, спортивного инвентаря, пособия, зрительных ориентиров, музыкального сопровождения в соответствии с содержанием физкультурного занятия

Пример записи:

**Пособия:** обручи диаметр 50см, в количестве 15шт.; гимнастическая скамья, шириной 20см; кубики высотой 15см, 2синих, 2 красных, бубен.

выбор места проведения физкультурного занятия: спортивный зал, музыкальный зал, групповая комната, площадка на улице (указывается на титульном листе конспекта физкультурного занятия)

одежда детей: согласно месту проведения и времени года (на улице - облегченная, в помещении - футболка, шорты, носки)

расположение спортивного инвентаря и оборудования в помещении или на площадке, где будет проводиться физкультурное занятие,

**Выбор способа организации детей на спортивной площадке (фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный)**

Фронтальный способ организации детей на физкультурном занятии (используется в младших группах, на начальных этапах обучения)

Примерная схема размещения детей и инвентаря на физкультурном занятии при фронтальном способе организации:

Групповой способ организации детей на физкультурном занятии (используется в старших и подготовительных к школе группах, на заключительных этапах обучения)

Примерная схема размещения детей и инвентаря на физкультурном занятии при групповом способе организации:

Индивидуальный способ организации детей на физкультурном занятии (используется в любых группах, если выполняемое движение сопряжено с риском получить травму ребенком). Например: метание в цель, лазание по лестнице, прыжки с разбега, упражнения в равновесии.

Примерная схема размещения детей и инвентаря на физкультурном занятии при индивидуальном способе организации:

Поточный способ организации детей на физкультурном занятии (используется в любых группах, если выполняемые движения знакомы и освоены детьми)

Далее пишется ход физкультурного занятия.

Структурные части физкультурного занятия: вводная часть, основная, заключительная.

**Особенность написания конспекта физкультурного занятия заключается в том, что он записывается в виде таблицы.**

Конспект состоит из следующих граф:

Части занятия	Двигательное содержание физкультурного занятия	Дозировка	Темп	Дыхание	Организационно методические указания
1	2	3	4	5	6

**Вводная часть** физкультурного занятия включает в себя: построение, перестроение, упражнения в различных видах ходьбы и бега, упражнений на восстановления дыхания,



перестроения для выполнения комплекса ОРУ, раздачи оборудования для выполнения ОРУ с предметами (если это предусмотрено)

В графе №1 «Части занятия» последовательно выписываются структурные единицы занятия: вводная часть.

В графе №2 «Двигательное содержание физкультурного занятия» фиксируются все виды физических упражнений во вводной части: построение и перестроение, ходьба, бег, в сочетании друг с другом.

Дозировка различных видов ходьбы и бега в вводной части физкультурного занятия

Возрастная группа	Разные виды ходьбы или бега		Непрерывный бег в медленном темпе
Младшая группа	5-10 секунд, упражнение	каждое	30-40 секунд 50-60 секунд
Средняя группа	10-15 секунд упражнение	каждое	1-1,5 минуты
Старшая группа	4-5 видов по 5 повторяется 5-6 раз.	секунд,	1,5-2 минуты, 2-3 минуты

В графе №3 «Дозировка» указывается длительность выполнения различных видов ходьбы и бега в секундах и в минутах.

В графе №4 «Темп». Необходимо указывать Темп выполнения для упражнений в ходьбе, беге (высокий, средний, низкий)

В графе №5 «Дыхание». Дыхание для ходьбы, бега, носит произвольный характер.

В графе № 6 «Организационно методические указания» запись ведется прямой речью: указания, распоряжения, команды, объяснение упражнений, словесные сигналы, индивидуальные обращения к детям, оценка поведения и качество выполнения упражнений, подведение итогов. Надо давать четкие, краткие организационно-методические указания, распоряжения, команды; продумать ритмическое сопровождение (счет, аудио запись, музыкальное сопровождение); не допускать длительных бесцельных движений.

*Примерная запись вводной части физкультурного занятия для детей старшего дошкольного возраста.*

Части занятия	Двигательное содержание физкультурного занятия	Дозировка	Темп	Дыхание	Организационно методические указания
	Построение в шеренгу по одному	10сек	Средний	Произвольное	Ребята, построились в одну шеренгу. Подровняли носки, выпрямили спины.
	Перестроение из шеренги по одному в колонну по одному	5сек	Средний	Произвольное	Равняйся! Смирно!
					Направо! Шагом марш!
	Обычная ходьба	15сек	Медленный	Произвольное	Смотрим вперед, не опережаем никого, идем строго в строю. Обычная
	чередовании с ходьбой на носках	10сек			ходьба. Теперь на носках
Вводная часть	в приседе, на внешней стороне стопы	10сек			руки на пояс. Идем тихо, как мышки, молодцы!

					Обычная ходьба. Посмотрите на меня, теперь в приседе, руки вверх, как я! Все молодцы, спину держим ровно! Обычная ходьба. А теперь как медведи пойдём, руки в стороны, и на внешней стороне стопы, не спешим, идем медленно. Очень хорошо!
	Перестроение для выполнения ОРУ	30сек	Средний	Произвольное	Обычная ходьба. Через центр зала в колонну по 3, шагом марш! На месте стой, раз, два! Кругом! На вытянутые руки вперед, разомкнись!

**Основная часть** физкультурного занятия состоит из: комплекса ОРУ, основных движений, подвижной игры высокой подвижности.

В графе №1 «Части занятия» последовательно выписываются структурные единицы занятия: основная часть.

В графе №2 «Двигательное содержание физкультурного занятия» фиксируются все виды физических упражнений в основной части:

**Комплекс ОРУ. Запись осуществляется согласно принятым нормам в гимнастики.**

**Схема записи общеразвивающих упражнений:**

1.Название упражнений

И.п. (запись исходного положения)

2 - запись выполнения упражнения

В графе №3 «Дозировка» указывается количество повторов ОРУ:

Младшая группа 5-6 повторений

Средняя группа 4-6 повторений

Старшая группа 5-8 повторений

Подготовительная группа 8-10 повторений

В графе №4 «Темп». Необходимо указывать темп выполнения ОРУ (высокий - если упражнение знакомо детям и выполнение его не вызывает затруднений, например «наклоны головы»; средний - если упражнение знакомо детям, но его выполнение сложно по структуре, например упражнения выполняемые на 8 и более счетов; низкий (произвольный) - если упражнение носит силовой характер, например «Поднятие туловища»)

В графе №5 «Дыхание» указываются «Вдох», «Выдох». Ряд ОРУ требуют фиксированного вдоха и выдоха, например: наклоны, повороты, приседания, как правило, в исходном положении дети делают вдох, а выдох должен совпадать с моментом выполнения упражнения. Упражнения силового характера, например: прыжки на месте или упражнения с исходным положением лежа не требуют фиксированного дыхания, поэтому оно произвольное.

В графе № 6 «Организационно методические указания» запись ведется прямой речью: указания, распоряжения, команды, объяснение упражнений, словесные сигналы, индивидуальные обращения к детям, оценка поведения и качество выполнения упражнений, подведение итогов. Необходимо предусмотреть название упражнений, смену исходных положений для каждого, их разнообразную подачу (по показу воспитателя, ребенка, по названию), различное ритмическое сопровождение (счет, слово, музыка, выполнение в свободном темпе).

Части занятия

Двигательное содержание физкультурного занятия

Дозировка

Темп

Дыхание

Организационно методические указания

Примерная запись основной части физкультурного занятия для детей старшего дошкольного возраста. ОРУ.

	***	*	**	***		***
	Комплекс	**	*			Схема размещения детей инвентаря на площадке
	ОРУ					
	1. «Наклоны головы»	8-10	Средний			
	И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе	повторений				
Основная часть	1 - наклон вправо			выдох	Первое упражнение, наклоны головы влево вправо. Исходное положение, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Исходное положение принять!	
	2 - И.п.				Упражнение	
				вдох	вправо	начинай! Хорошо,
					закончили упражнение!	
	3 - наклон влево			выдох		
	4 - И.п.			вдох		

• Основные движения

В графе №2 «Двигательное содержание физкультурного занятия» фиксируются все виды, основных движений, указывая полное название конкретных упражнений из основных движений. Например: Ходьба по гимнастической скамье шириной 15см, прыжки из обруча в обруч, разложенные на расстоянии 20см.

В графе №3 «Дозировка» указывается количество повторений основных видов движения, зависящие от возраста детей, новизны и сложности упражнений и колеблется от 2-3 до 5-6 упражнений. Кроме того, в ряде упражнений: метание, прыжки, дополнительно указывается расстояние до цели или длина прыжка и др. параметры.

В графе №4 «Темп». Для всех видов основных движений темп будет произвольный.

В графе №5 «Дыхание». Дыхание для основных видов движения носит произвольный характер.

В графе № 6 «Организационно методические указания» запись ведется прямой речью: указания, распоряжения, команды, объяснение упражнений, словесные сигналы, индивидуальные обращения к детям, оценка поведения и качество выполнения упражнений, подведение итогов. Непосредственно под перечнем основных движений располагается графическое изображение способов организации детей при их проведении. Продумать методы обучения. Каждое обращение к детям должно быть четким, кратким, образным, вызывать желание к выполнению движений.

**Примерная запись основной части физкультурного занятия для детей старшего дошкольного возраста. Основные движения.**

Части занятия	Двигательное содержание физкультурного занятия	Дозировка	Темп	Дыхание	Организационно методические указания

Основные виды движений:

Ходьба по гимнастической 4 скамье      повтора

шириной 15 см.

Прыжки из обруча в обруч, разложенные на расстоянии 20см.

Ползание с опорой на руки между предметами расставленным и на расстоянии 50 см

Метание способом из-за спины в цель обеими руками по очереди фронтальный, 6 бросков каждой рукой

*Схема размещения детей инвентаря на площадке*

Сейчас все упражнения: ходьба по скамье, прыжки из обруча в обруч, ползание между предметами нам покажет Светлана. Встаем на скамью, руки в стороны, смотрим вперед, доходим до конца скамьи и аккуратно сходим с нее, затем прыгаем из обруча в обруч, сильно отталкиваясь и делая замах, потом ползем между предметами аккуратно, стараясь не задеть их. Молодец Светлана, спасибо! А теперь все друг за другом, по моей команде. Молодцы, все старались! У многих получилось правильно!

Костя, собери, пожалуйста, обручи, Настя, Катя, Юлия уберите кегли на свое место. Помните, где они лежат? Вот молодцы! Теперь следующее упражнение, метание в цель. Все взяли мешочки для метания, и каждый подошел к своим меткам на стене. Теперь вспомним, как мы учились метать в цель. Глазками нашли цель, замахнулись и бросили мешочек, сначала правой рукой, потом левой. По моей команде «Бросаем правой!» вы делаете бросок правой рукой, поднимите все правую руку! Вот молодцы, все правильно подняли! По моей команде «Взять мешочек!» вы все поднимаете мешочек с пола! Потом команда «Бросаем левой!» вы все бросаете мешочек левой рукой, стараясь попасть в цель. Найдите глазками метку на стене, слушаем команду!

### **Подвижная игра.**

В графе №2 «Двигательное содержание физкультурного занятия» Записывается название подвижной игры и правила игры. Например: «Мы веселые ребята». Дети хором произносят: Мы, веселые ребята, Любим, бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три - лови! После слова (лови) дети перебегают на другую сторону площадки, а ловушка догоняет бегущих. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным

В графе №3 «Дозировка» указывается количество повторений подвижной игры.

В графе №4 «Темп». Записывается темп выполнения подвижной игры - высокий.

В графе №5 «Дыхание». Дыхание для подвижной игры носит произвольный характер.

В графе № 6 «Организационно методические указания» запись ведется прямой речью: детям сообщается название игры, выбирается водящий (в зависимости от возраста эту роль выполняет либо воспитатель, либо ребенок), напоминаются правила игры и размещение детей на площадке. Необходимо объяснить игру (с учетом возраста детей, новизны игры, для старших выделить правила); распределить роли (на каждом занятии по-разному); использовать всю возможную площадь; добиваться соблюдения правил, качественного творческого выполнения движений; регулировать нагрузку

### **Примерная запись основной части физкультурного занятия для детей старшего дошкольного возраста.**

Части занятия

Двигательное содержание физкультурного занятия

Дозировка

Темп

Дыхания

### Организационно методические указания

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Основная часть	«Мы веселые ребята». Дети хором произносят: «Мы, веселые ребята, любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три - лови! После слова (лови) дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным.	3-4 раза	Высокий	Произвольное	Положили все мешочки в корзину, и теперь поиграем. Игра называется «Мы веселые ребята!» давайте все вспомним слова: Мы, веселые ребята, любим, бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три - лови! Очень хорошо! Катюша, напомним, пожалуйста, правила игры. Все вспомнили? Теперь выбираем водящего, с помощью волшебной стрелочки. Крутись, крутись, остановись! Водящий в центре, мы все за чертой, и говорим слова. Я смотрю, чтоб все выполняли правила. Все двигаются точно по сигналу! Никто не начинает движение раньше. Тех, кого поймали, стараются не быть пойманными, во второй раз водящий выбирается каждый раз новый.

**Заключительная часть** физкультурного занятия в основном состоит из ходьбы с замедлением темпа или игры малой подвижности, либо упражнений на релаксацию (расслабление).

В графе №1 «Части занятия» последовательно выписываются структурные единицы занятия: вводная часть.

В графе №2 «Двигательное содержание физкультурного занятия» пишется название конкретных упражнений, из которых состоит данная часть занятия: либо ходьба с замедлением темпа, либо игра малой подвижности, либо упражнения на релаксацию (расслабление), подведение итогов занятия.

В графе №3 «Дозировка» указывается количество повторений данного упражнения.

В графе №4 «Темп». Записывается темп выполнения упражнений (низкий, средний, высокий)

В графе №5 «Дыхание». Дыхание для ходьбы носит произвольный характер.

В графе № 6 «Организационно методические указания» запись ведется прямой речью: указания, объяснение упражнений, словесные сигналы, индивидуальные обращения к детям, оценка поведения и качество выполнения упражнений, подведение итогов. Не допускать резкой остановки после бега и других нагрузочных упражнений; надо постепенно восстанавливать дыхание; привлекать детей к подведению итогов занятия

старшего дошкольного возраста.

Части занятия	Двигательное содержание физкультурного занятия	Дозировка	Темп	Дыхание	Организационно методические указания
---------------	--	-----------	------	---------	--------------------------------------

Заключительная часть	Игра на внимание «Найди и промолчи». Спрятанную игрушку, надо найти, внимательно осматривая помещение, после того, как игрушка найдена, надо сказать тихо о месте ее нахождения воспитателю	4-5 повторов	средний	произвольное	Посмотрите! Что у меня в руках? Игрушечный медведь, правильно. Сейчас я его спрячу, а вы отвернетесь, и закроете глаза. Когда его найдете, вы тихонько мне на ушко скажете, где спрятана игрушка. Все готовы? Отвернулись, закрыли глаза. Молодцы! Все внимательные! Теперь строимся в одну шеренгу. И вспомним, что мы сегодня делали на занятии. Давайте закроем глазки, подумаем, а по моему сигналу «Открыли глаза!» вы откроете и скажете, что делали! Ходили по скамье, прыгали, метали в цель, бегали, играли в игры. Мне на занятии понравились все! Все старались! (Отмечаю наиболее удачные моменты занятия).
----------------------	---	--------------	---------	--------------	---

#### Приложение №2

*Задание 3. Рассмотрите предложенный конспект занятия и проанализируйте его в тетради. Используйте для этого вопросы. Рассмотрите технологическую карту для занятия. Поработайте с пособиями*

1.Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015г.

2.Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015г.

2.Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015г.

#### **Вопросы для самопроверки**

- 1.Почему занятия являются важной формой организации работы по физическому развитию детей?
- 2.Назовите типы занятий по физическому воспитанию в детском саду.
- 3.Способы организации детей на занятии
- 4.Когда и как следует раздавать пособия детям к занятию?
- 5.Почему воспитатель должен иметь план-конспект занятия?

**Подготовьте конспект к практическому занятию.**

#### **Рекомендуемая литература**

1. Баршай, В.М. Гимнастика: Учебник. Изд. 2-е, доп. и перераб. / В.М. Баршай, Н.В. Курьсь, И.Б. Павлов. - Ростов н. /Д: Феникс, 2014. – 330 с.

2. Кожухова, Н. Н. и др. 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 - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 320с.
3. Моторыгина, И.В. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в ДОО: комментарии специалиста к СанПиН 2.4.1.3049-13/авт. сост. И.В. Моторыгина. - Волгоград: Учитель, 2015.
4. От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Вераксы, Н.Е., Т.С. Комаровой, Васильевой, М.А. - 3-е изд., испр. и доп. / Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015г.
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-Синтез, 2015.
6. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. Для учащихся пед. колл. по спец. «Воспитание в дошкольных учреждениях». - 4-е изд., перераб. и доп. / Д.В. Хухлаева - М.: Просвещение, 2014. - 208с.
7. Шебеко, В.Н., Ермак, Н.Н., Шишкина, В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. - 2-е изд. / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина - М.: Издательский центр «Академия», 2014.

**Интернет - сайты.**

1. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=563301>
2. <http://www.zachetik.ru/ref-124221-metodika-obucheniya-stroevym-uprazhneniyam.html>
3. <http://www.kinder-planet.ru/page.php?id=175>
4. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/metodika-obucheniya-fizkulture-v-doshkolnom-uchrezhdenii>
5. [http://www.i-gnom.ru/books/phizicheskoe\\_vospitaniye/p24.html](http://www.i-gnom.ru/books/phizicheskoe_vospitaniye/p24.html)
6. [http://www.con-cent.ru/cms/?work\\_id=24221](http://www.con-cent.ru/cms/?work_id=24221)
7. [<http://www.zachetik.ru/ref-124221-metodika-obucheniya-stroevym-uprazhneniyam.html>]

# ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение №1.

## *Конспект занятия по физической культуре «Мы дружим с физкультурой»*

**Группа:** старшая группа.

### **Программные задачи:**

#### **Обр. область «Физическое развитие»:**

1. Учить детей ползать на животе, отталкиваясь локтями и коленями («по-пластунски») с перелезанием через гимнастическую скамью, действовать координационно точно
2. Упражнять в прыжках через «змейку» правым и левым боком. Упражнять в ходьбе по шнуру способом «елочка», сохранять равновесие и правильную осанку
3. Развивать крупную и мелкую моторику, быстроту реакции.

#### **Обр. область «Социально-коммуникативное развитие»:**

1. Формировать отзывчивость, сочувствие, взаимопомощь. Воспитывать дружеское взаимодействие между детьми, привычку заниматься сообща, воспитывать уважительное отношение к окружающим.
2. Формирование основ безопасности:
3. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время подвижных игр.

#### **Оздоровительные технологии:**

1. Логоритмика;
2. Коррекционные упражнения для осанки, плоскостопия;
3. Самомассаж (массажные мячи);
4. Дыхательное упражнение- игра;
5. Релаксация.

**Оборудование:** муз центр, пособие «бабочка», колечки по количеству детей, массажные мячи, гимнастическая скамья, пособие «змея», шнур, платок- шаль (3 шт.), пособие для дыхательного упражнения «Рыбки».

**Ход:**

### **1. Вводная часть:**

- построение в шеренгу, сообщение задач.
- ходьба обычная
- ходьба на носках, руки вверх: «Дотянись до снежинки»
- ходьба обычная
- ходьба на внешней стороне стопы, руки за спину, погнуться.
- логоритмика

«Как живешь?»:

Как живешь? Вот так, вот так!

Как идешь? Вот так, вот так!

Как бежишь? Вот так, вот так!

Ночью спишь? Вот так, вот так!

Как берешь? Вот так, вот так!

Как даешь? Вот так, вот так!

Как шалишь? Вот так, вот так!

Как грозишь? (движения в соответствии с текстом)

-бег обычный;

- бег мелким и широким шагом;

-бег с остановкой по сигналу;

- ходьба обычная «Наденем шляпы» (ходьба с колечками на голове, сохраняя правильную осанку и положение головы)

-перестроение в колонны по 3, размыкание.

### **2. Основная часть:**

*Комплекс ОРУ (с массажными мячами)*

#### **1. Потягивание**

И.п. – о.с., мяч в правой руке

1- руки через стороны вверх, встать на носки, мяч переложить в левую руку (с нажимом)



2-руки через стороны вниз мяч переложить в пр. руку за спиной (8 раз.)

## 2. Приседание

И.п.- пятки вместе, носки врозь, мяч в опущенных руках,

1- присесть, руки вытянуть вперед с мячом; катать мяч между ладонями

2-и.п. (8 раз)

## 3. «Наклоны»

И. п.- стоя, ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках

1- наклон вниз, положить мяч на пол

2- встать, хлопок над головой

3- наклон вниз, взять мяч

4- и.п. (8 раз)

## 4. Массаж стоп.

И. п.- стоя, мяч на полу.

Массировать попеременно правую и левую стопу прямыми движениями, затем пятки круговыми движениями.

## 5. «Качалка»

И.п. - сидя, ноги согнуть, мяч в руках,

1- 2 – раскачиваться на спине, удерживая ноги руками. (7-8р)

6. Массаж спины друг другу стоя в колонне по одному, (грудной отдел)

7. Прыжки вокруг мяча и через него, руки держать свободно.

8. Ходьба на месте.

Перестроение в колонну по - одному, сообщение задач.

## ОД:

- прыжки через «змейку» боком на двух ногах, руки держать свободно; -ползание «попластунски» с перелезанием через гимнастическую скамью;

-ходьба по шнуру способом «елочка», руки на поясе;

Методические рекомендации: обращать внимание на постановку стопы, согласованные движения рук и ног.

Подвижная игра: «Шатер» (РНИ)

Описание: дети делятся на 3-4 подгруппы. Каждая подгруппа образует круг по углам площадки. В центре каждого круга ставится стул, на который вешают платок с узорами. Дети берутся за руки, идут по кругу простым шагом вокруг стульев, говорят слова:

«Мы веселые ребята.

соберемся все в кружок,

поиграем и попляшем

и помчимся на лужок»

С окончанием слов дети перестраиваются в один общий круг. Взявшись за руки, подскоками двигаются по кругу. По сигналу «строим шатер!» дети быстро бегут к своим стульям, берут платки и натягивают их над головами в виде шатра (крыши). Выигрывает группа, которая первой построит «шатер».

Правило: действовать по сигналу.

## 3. Заключительная часть:

- построение в шеренгу

- Дыхательное упражнение- игра «Рыбки»

Правило: задерживать дыхание максимально долго, не разговаривать; действовать по сигналу.

## Описание:

Каждому ребенку предлагается по одной рыбке (из картона). Детям предлагается представить, что они рыбки, и вспомнить как они передвигаются в пруду. «Рыбки плавают в пруду, не поймаешь ни одну!»

Дети набирают полной грудью воздух и будто бы ныряют в пруд. В полуприседе, слегка округлив спину и прижав голову к плечам, двигаются по комнате, выполняя произвольные движения, подражая тому, как плавают рыбки. Побеждает тот ребенок, который, задержав дыхание, дольше всех держался в воде.

- **Релаксация** «Волшебный сон» (под муз сопровождение)

Дети лежат на спине.

«Реснички опускаются, глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Руки, ноги отдыхают, шея не напряжена и расслаблена.  
Губки чуть приоткрываются,  
Все спокойно расслабляются,  
Дышится легко, ровно, глубоко (1-2 мин)  
Организованный уход.

## Приложение №2

### Анализ конспекта для проведения занятия

- 1.Определение программных задач в соответствии с требованиями программы и возраста детей
- 2.Подготовка воспитателя к занятию (наличие графического изображения, перемещения воспитателя в процессе занятия, подготовка места, обувь и одежда воспитателя и детей)
- 3.. Начало занятия. Организационный момент.
- 4.Вводная часть занятия. Составленные физические упражнения (ОВД, строевые).
- 5.Планирование основной части проведения занятия. Соответствие приемов обучения возрасту детей и этапу обучения, темп выполнения физических упражнений, плотность, решение задач по воспитанию физических качеств, решение оздоровительных задач, приемы воспитания психических процессов (память, мышление, воображение, внимание) и положительных эмоций.
- 6.Оценка поведение и самочувствие детей, дисциплинированность, взаимоотношения, внимание, активность, качество выполнения физических упражнений.
- 7.Удачно ли подобраны основные движения и комплекс упражнений для детей данной группы. Соответствует ли это рекомендациям «Программы». Материал, используемый воспитателем в работе (его доступность, гигиенические требования, размеры). Как воспитатель организовала работу детей на спортивных снарядах, была ли страховка детей, держала ли воспитатель в поле зрения всех детей?
- 8.Как воспитатель записал команды, распоряжения, указания для детей?
- 9.Все ли части конспекта были выделены

## Приложение №3

### **АНАЛИЗ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

1. Какое место занимает утренняя гимнастика в режиме дня?
2. Были ли созданы гигиенические условия: одежда, обувь, проветривание помещения, влажная уборка, форма одежды воспитателя.
3. Сколько времени заняла подготовка к гимнастике?
- 4.Соответствует ли подбор упражнений данной возрастной группе? Сколько взято упражнений, количество их повторений.
5. В каких случаях воспитатель объяснял, в каких показывал упражнения?
6. В каких случаях воспитатель достаточно ясно и четко давал объяснения, правильно ли он показывал упражнения детям?
7. Каково качество выполнения детьми упражнения? Замечал ли воспитатель неправильность выполнения упражнений, как он реагировал на это?
8. Какими приемами воспитатель добивался правильности выполнения упражнения?

9. Предусмотрено ли пользование пособиями? Какими? Сколько времени заняла раздача пособий?

10. Какое сопровождение использовала воспитатель при проведении гимнастики? Как закончилось занятие? Следила ли воспитатель за дыханием, какие специальные упражнения делала?

Приложение №4

**Технологическая карта проведения физкультурного занятия** в \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Цель:

Задачи:

1. Оздоровительные: \_\_\_\_\_

2. Образовательные \_\_\_\_\_

3. Воспитательные \_\_\_\_\_

4. Развивающие \_\_\_\_\_

Оборудование: \_\_\_\_\_

Форма организации занятия

**Оборудование:** \_\_\_\_\_

Содержание	Вре мя (длит)	Дозировка	Организационно- методические указания воспитателя в процессе выполнения	Действия воспитанников
<i>1. Подготовительная часть.</i> <b>1. Организационный момент: начало занятия</b> _____				
<i>2. Основная часть</i> 2.1. _____ 2.2 _____ <i>2. Подвижная игра</i> _____ <i>Цель:</i> <i>Задачи:</i> <i>Оборудование:</i> <i>1. Начало игры,</i> <i>2. Ход</i> <i>игры</i> _____ <i>3. Окончание</i> _____				
<i>Заключительная часть занятия</i>				

1 _____ _____				
Окончание занятия,				

**Готовите к показу фрагмент работы с детьми, а составляете карту всего занятия, фиксируете, что планируете проводить.**

Любая деятельность имеет алгоритм (последовательность)

1. Что будем делать?
2. Зачем будем делать?
3. Как будем делать?
4. Процесс деятельности
5. Итог деятельности

Структура деятельности

-предварительная работа до начала деятельности с детьми (одежи, обуви, проверили, обувь, застёжки)

Начало (организация - Кто хочет играть?

Отгадайте загадку

Какое спортивное событие проходит в Минске?

Мы с вами будем готовиться к соревнованиям

Занятие, гимнастика.

1. Начинаем нашу подготовку.....(и началась вводная часть)

2. Основная. Переход к ОРУ (перестроение)

ОВД (Перестроение)

Игра

3. Заключительная (перестроение, ходьба, бег, дышим, осанка, быстро-медленно)

Перестроение, подведение итогов, уход из зала.

Показ правильный, команды в соответствии с возрастом, раздача и сбор пособий, контроль за качеством

**выполнения упражнений**

## Приложение №5

### Анализ проведения гимнастики

Гимнастика (утренняя, после сна) в \_\_\_\_\_ группе \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Задачи:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Оборудование:

Содержание	Вре мя	Дозиро вка	Организа ционно- методическ ие указания в процессе выполнения	Оценка используемых Приемов и методов	
				Удачно	Неудач но

<b>I. Подготовительная часть.</b> <b>1. Организационный момент:</b> <b>2. Ходьба: (виды, коррекция осанки и др.)</b> <hr/> <b>3. Бег</b> <hr/> <b><u>Перестроение</u></b>					
<b>Основная часть ОРУ</b> <b>1.</b> _____ <b>2.</b> _____ <b>3.</b> _____ <b>4.</b> _____ <b>5.</b> _____					
<b>III. Заключительная часть</b> <b>Упражнения на восстановление дыхания:</b> <b>1.</b> _____ <b>2.</b> _____ <b>3.</b> _____					
<b>Окончание гимнастики, оценка,</b> <b>Ходьба (виды, коррекция осанки и др.)</b> <b>Бег.</b> _____					

Общий вывод о проведенном

занятии.....

.....

Ф.И.наблюдателя

подпись

\_\_\_\_\_

Анализ физкультурного занятия в \_\_\_\_\_ Приложение №6  
группе

Дата проведения \_\_\_\_\_

Задачи:

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Форма организации занятия

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Оборудование: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Содержание	Вре мя	Доз иров ка	Организационн о- метод. указания в процессе выполнения	Оценка использованных приемов, форм организации.	
				удачно +	Неудачно -
<p>I. Подготовительная часть.</p> <p>1. Организационный момент: начало занятия _____</p> <p>2. Ходьба (виды, коррекция осанки и др.) _____</p> <p>3. Бег _____</p> <p><u>Перестроение</u></p>					
<p>Основная часть ОРУ</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p><u>Перестроение</u> _____</p> <p>_____</p> <p>Основные виды движения (способы организации) Фронтальный, групповой, круговой,</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>Подвижная игра _____</p> <p>1. Начало игры, 2. Ход игры _____</p> <p>3. Окончание _____</p>					
<p>III. Заключительная часть</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>_____</p> <p>Или подвижная игра _____</p>					
<p>Окончание занятия, оценка, Ходьба (виды, коррекция осанки и др.) _____</p> <p>Бег (виды) _____</p>					

Общий вывод о проведенном  
занятии .....



Одним из средств предупреждения умственного утомления, а значит и повышения работоспособности, являются малые формы активного отдыха – физкультминутки, которые обеспечивают смену деятельности, снимают застойные явления в мышцах, активизируют кровообращение, повышают обмен веществ. Такое же значение имеют и двигательные паузы, которые организуются во время перерывов между занятиями, требующими длительного умственного напряжения и пребывания детей в статичной позе.

Исследованиями по проблеме организации активного отдыха в разные годы занимались М. Голощекина, М. Грамбах, А. Нерсисян, Н. Терехова, Ерастова и др. Разработаны и нашли отражение в научно-методической литературе рекомендации по организации и проведению физкультминуток в форме общеразвивающих упражнений, подвижных игр, выполнения упражнений под стихотворный текст. Однако в последние годы рядом авторов, в частности Кудрявцевым В.Т., Егоровым Б.Б. и др. высказывается мнение о том, что физкультминутки и двигательные паузы помимо основного своего назначения могут реализовывать ряд оздоровительных и воспитательных задач, обогащать творческий потенциал детей, способствовать развитию эмоциональной регуляции. Интересные, нетрадиционные формы работы описаны Цвынтарским В., Толбановой А., Чистяковой М. и другими.

## ***Задание 2. Характеристика физкультминуток как формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях***

2.1. Изучите данный материал и выделите, как классифицируются физминутки?

2.2. Каково содержание физминуток для дошкольников?

2.3. С какой возрастной группы рекомендуют проводить физминутки? Какова специфика проведения физминуток на различных занятиях?

Содержание современных программ предусматривает значительный объем знаний и достаточно высокий уровень умственного развития детей. Овладение знаниями осуществляется преимущественно на занятиях по развитию математических представлений, речи, ознакомлению с окружающим миром, изобразительной деятельности и других, где дети находятся в неподвижном положении. Следует отметить, что статическая нагрузка является самой тяжелой для дошкольников (М. Голощекина, М. Громбах, А. Нерсисян, Н. Терехова и др.). Во время статического напряжения происходит снижение обмена веществ, замедление тока крови и кровоснабжения мозга. Повышается артериальное давление, учащается пульс, нарушается дыхание, наблюдаются застойные явления в мышцах. Эти изменения приводят к снижению умственной работоспособности, утомлению.

Быстрая утомляемость, которая происходит вследствие истощения нервных клеток, особенно свойственна маленьким детям. Это обусловлено тем, что для дошкольников характерна неустойчивость нервных процессов, повышенная возбудимость коры головного мозга.

Исследования показывают, что первые признаки утомления появляются у детей средней группы на 7 — 9 минуте занятия, старшей — на 10 — 12, подготовительной к школе — на 12 — 14 (Н. Терехова, М. Андропова и др.). Эффективным средством предупреждения утомления, улучшения общего состояния являются физические упражнения.

Физические упражнения особенно повышают последующую работоспособность при сложной умственной деятельности. Поэтому в детском саду на занятиях широко используются физкультминутки и физкультурные паузы. Физкультминутки — кратковременные физические упражнения с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности. Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

Длительность физкультминуток 1,5-2 мин., проводить их рекомендуется, начиная со средней группы. Существуют основные требования к проведению физкультминуток:

- они проводятся на начальном этапе утомления (***8 — 13 — 15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала и т.д.***);
- упражнения подбираются хорошо знакомые детям, простые, занимательные;
- отдается предпочтение упражнениям для утомленных групп мышц;



- упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади;
- содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;
- комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания;
- необходимо обеспечить разные по содержанию и по форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а, следовательно, результативность.

Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2 — 3 упражнений: для рук и плечевого пояса типа потягивания — выпрямления позвоночника, расширение грудной клетки; руки в стороны или вверх — в стороны; к плечам, перед собой; для туловища — наклоны, повороты; для ног — приседания, легкий и недлительный бег на месте.

При подборе упражнений необходимо помнить об объеме и характере двигательной деятельности на занятии. Так на занятии по развитию математических представлений дети могут выполнять некоторые движения руками, раскладывая, переставляя мелкие предметы и пособия.

На занятиях по изобразительной деятельности в напряжении находятся мелкие мышцы кистей рук. Поэтому в физкультминутки наряду с другими нужно включать упражнения на расслабление мышц рук.

Почти отсутствуют движения на занятиях по развитию речи. В этом случае требуется введение интенсивных движений с большой амплитудой, а также энергичных движений кистей (*сжатие, разжатие, вращение*), повышающих тонус коры в целом.

Роль физкультминуток могут выполнять двигательные задания, органически входящие в самозанятие. Например, на занятии по элементарной математике детям предлагают встать из-за стола, пройти по комнате, подойти к коробке и отобрать необходимое количество мелких предметов. Детям могут быть даны и такие задания, как подбросить и поймать мяч, хлопнуть в ладоши над головой и т.д.

Не следует считать, что физкультминутка является обязательной на каждом занятии. Педагог должен помнить, что на некоторых занятиях, таких как лепка, аппликация, рисование, физкультминутка может отвлечь детей от их творческих замыслов.

Утомление появляется лишь при нарушении осанки (*низкий наклон головы, изгиб туловища в сторону и т.п.*). В таких случаях достаточно дать одно — два упражнения, сидя на выпрямление корпуса.

Следовательно, для большего физиологического эффекта упражнения, используемые в физкультминутке, должны быть эмоциональными, учитывать образность мышления дошкольников, достаточно интенсивными (*с включением подскоков, приседаний, бега на месте*), по возможности связанными с содержанием занятий.

### **Задание №3**

**3.1. Рассматривая виды и содержание традиционных физкультминуток и двигательных пауз, выделите такие физминутки.** Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих, так как они дают возможность использования разнообразных движений; содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его задачей. Например, стихотворный текст на звукосочетания больше подходит к занятиям по звуковой культуре речи. Упражнения "Трубочка" и "Жук" тоже представляют стихотворные четверостишия с разными звуками произношения и чередованием при этом движений.

Физкультминутки на занятиях по математике в средней и старшей группах могут включать математические задания: *«Приседаем столько раз, сколько бабочек у нас...»*.

Во время выполнения упражнений текст произносится на занятиях по изобразительной деятельности. Все движения выполняются сидя. Движения касаются сгибания и разгибания пальцев и кистей, мышц спины и плечевого пояса, шеи. Для дошкольников средней и старшей группы комплекс упражнений "Медвежата" может использоваться для физкультурной паузы между занятиями. Кроме игрового характера с подражательной имитацией дети выполняют с разным темпом и счетом упражнения с прыжками, подскоками, разными движениями рук с наклонами в разные стороны, т.е. можно отметить двигательную активность детей.

Физкультминутки на занятиях рисования для детей средней группы "Астры" и "Грачи прилетели" под стихотворные тексты интересны для детей, чередуют движения разной интенсивности и характера выполнения (*дети стоят, медленно поднимаются, приседают, бегут с разным темпом*). В качестве физкультминуток могут быть использованы любые двигательные действия и задания, сочетающиеся с содержанием занятия. Так, отгадывать загадки, например, ребята могут не словами, а движениями изобразить зайчика, медведя, лягушку, елку, гриб и т.д. Ценность таких отгадок в том, что ребенок ищет образ отгадки в движении, что заставляет его более активно вспомнить, думать, находить наиболее выразительные движения.

На занятиях нужно использовать любую возможность, чтобы сменить позу детей, дать им возможность встать, пройти по группе. Если движения органически сочетаются с содержанием занятий, нет необходимости их регламентировать по количеству движений и их продолжительностью. Например, по конструированию дети могут использовать всю группу для строительства, причем каждая группа детей строит свой объект, выбирая место для строительства.

На занятии по математике дети могут решать задачи на ориентирование в пространстве, знакомиться с геометрическими формами не за столами, а через двигательные задания в пространстве. Они могут играть в мяч, считая количество бросков, играть в подвижные игры "Найди свой дом" с геометрическими фигурами.

Такие занятия проводятся в свободной части комнаты.

Особо заслуживает внимания вопрос о физкультминутках на занятиях по изобразительной деятельности. Считается, что лучше проводить физкультминутку перед началом занятий. Младшие дошкольники перед рисованием осенних листьев кружатся с ними по комнате, подбрасывают их. Таким же образом дети действуют с другими предметами, которые будут рисовать потом. Непосредственно на занятиях, физкультминутки будут отвлекать от творческого процесса, и поэтому неэффективны. Можно ограничиться физкультминутками из упражнений пальчиковой гимнастики, упражнений для шеи, головы и мышц спины. Всего достаточно будет 2-3 упражнений на 1,5 – 2 минуты. Физкультминутки нужны и в младшем возрасте, так как удовлетворяют потребность детей находиться в движении, через которое дошкольники получают разностороннее ознакомление с предметами окружающего мира, их признаками, свойствами.

Выполненное нами исследование позволило сформулировать ряд выводов: Статическое напряжение приводит к быстрому утомлению организма дошкольника, что снижает его работоспособность. Поэтому необходимо правильное соотношение динамического и статического компонента, как на занятиях, так и в режиме дня.

Характеристика физкультминуток и двигательных пауз оздоровительной направленности

Нетрадиционные формы проведения физкультминуток получают все больше распространение в практике дошкольных учреждений, потому что кроме снятия психического напряжения (*интеллектуального и эмоционального*), повышения работоспособности и переключения с одного вида деятельности на другой, они служат достижению более широких воспитательно-оздоровительных целей.

**Среди них следует особо отметить:**

- развитие осмысленности, эмоциональной регуляции и произвольности движений и действий на занятии;
- обогащения творческого потенциала детей, возможности их воображения;
- создание и закрепление целостного позитивного и психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности;
- культивирование у детей ценностного отношения к своим и чужим психическим и физическим возможностям, формирование их значимости.

В настоящее время нетрадиционные формы проведения физкультминуток и двигательных пауз встречаются в методической литературе довольно часто и в различной форме проведения.

Каждая из нетрадиционных физкультминуток обладает комплексом воздействия на ребенка, допускает импровизационные моменты для индивидуального подхода к ребенку, заинтересовывает и стимулирует детей выполнять творческие задания и игровые упражнения, помогает положительно воздействовать на психику ребенка, продолжать занятия по укреплению

здоровья. Воспитатель всегда сможет из предложенных форм проведения выбрать необходимую физкультминутку применительно к своей группе дошкольников с определенными задачами проведения.

### Гимнастика для глаз

Зрительный анализатор ребенка имеет свои особенности, обусловленные ростом и развитием всего организма. В период от 1 до 5 лет происходит интенсивный процесс изменения всех элементов глаза, совершенствование его оптической системы (**увеличивается размер глаза, вес глазного яблока, преломляющая сила глаза**). Это сказывается на изменении остроты зрения.

В дошкольном учреждении детям рекомендуется выполнять комплексы специальных упражнений, которые укрепляют мышцы, способствуют их расслаблению в режиме дня.

Это – использование зрительных меток, плаката – схемы и др. Подобные упражнения, по мнению автора, способствуют расслаблению глазных мышц, помогают избежать накопления следовых впечатлений в коре головного мозга. Эффективность в процессе их выполнения повышается, если воспитателю удастся добиться сочетания движения глаз, головы и туловища.

**«Зрительные метки»** (игрушки, красочные картинки) прикрепляются к потолку, по углам, в разных частях комнаты, где проходит занятие. Непременное условие — разное расстояние до них. Вместе зрительные метки составляют сюжет, содержание которого меняется примерно 2 раза в месяц. В процессе выполнения дети фиксируют взгляд на называемых педагогом метках в течение 2-2, 5 минут.

**«На плакате-схеме»** с помощью стрелок указаны направления, по которым взгляд ребенка движется сначала вверх-вниз (**желтый цвет**), затем влево — вправо (**черный цвет**), по часовой стрелке (**синий цвет**), против ее движения (**зеленый цвет**) и, наконец, по так называемой «**восьмерке**» (**красный цвет**). Длительность таких упражнений – 1,5-2 минуты.

Как видим, каждое упражнение требует многократного повторения детьми однообразных движений. Сохранить интерес детей к выполнению упражнений помогут сказки и небольшие рассказы, которые под силу составить самому воспитателю.

Статическое напряжение приводит к быстрому утомлению организма дошкольника, что снижает его работоспособность. Поэтому необходимо правильное соотношение динамического и статического компонента, как на занятиях, так и в режиме дня. Одной из форм активного отдыха ребенка являются физкультминутки. Учитывая значимость физкультминуток для поддержания работоспособности на занятии, необходимо обеспечить их разнообразие по содержанию, форме, т.к. традиционность, неизменность снижает интерес детей к ним, а, следовательно, результативность.

### Вопросы для самоконтроля

1. По каким признакам можно определить, что необходимо, провести физминутку?
2. С какой целью используют «Зрительные метки», «Плакаты - схемы»?
3. Составьте каталог физминуток для детей разного возраста. Проведите физминутки на практических занятиях.

### Задание 3. Гимнастика после сна.

Прежде всего, необходимо повторить структуру гимнастики после сна, а затем изучить методику планирования и проведения с детьми разных возрастных групп. Внимательно изучи структуру гимнастики. Определи в чем она схожа с утренней гимнастикой? В чем отличие? Какие задачи решает утренняя гимнастика, а какова цель гимнастики после сна.

### **Примерная схема проведения гимнастики после сна**

1. Гимнастика в постели
2. Ходьба по тропе здоровья
3. Корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки
4. Массаж махровой рукавицей
5. Дыхательная гимнастика

## 6. Упражнения для глаз

## 7. Водные процедуры

Гимнастика в постели или гимнастика пробуждения направлена на постепенный переход детей от сна к бодрствованию. В неё я включаю такие элементы, как потягивание, поочерёдное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа (можно использовать массажные мячики), пальчиковой гимнастики. Длительность проведения-2 минуты.

**Цель:** воздействовать через биоактивные точки пальцев рук на внутренние органы; воздействуя на активные точки головы, улучшать ток крови; воздействуя на активные точки лица, предотвращать простудные заболевания.

Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.

Гимнастика на стуле направлена на профилактику плоскостопия, её проводят сидя на стуле в спальне или в группе в течение 2 минут. Эту часть гимнастики чередуют с корригирующей ходьбой (на носках, на пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам).

Комплекс ОРУ – это упражнения для мышц плечевого пояса и туловища, направленные на формирование осанки (можно провести физкультминутку). Проводится в группе, где температура воздуха после проветривания на 3-5 ниже в течение 2 минут. Главное правило – следить не только за тем, как выполняется упражнение, но и за осанкой детей – положением головы, спины, рук и ног.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики важен для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Дозировку я увеличиваю постепенно от 30 секунд до 2 минут.

**Цель:** научить детей дышать через нос, развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать лимфа и кровообращение в лёгких.

### Основные правила:

1. Вдох-носом, рот закрыт.
2. Дышать медленно для насыщения организма кислородом.
3. Концентрировать внимание на выполнении упражнения.
4. Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе дают значительный оздоровительный эффект.

### Заключительный этап – контрастное закаливание ног.

Для закаливания используют контрастные ножные ванны, где во время одной процедуры применяем тёплую и прохладную воду. Дети перешагивают из одного таза в другой, добиваясь «игры сосудов». Температура тёплой воды для всех детей одинакова +38С, прохладной воды +18С-для детей I группы здоровья и +28С-для детей II группы здоровья. Время нахождения в тёплой воде-6-8 секунд, в холодной воде-3-4 секунды. Заканчивают прохладной водой, затем дети энергично растирают ноги полотенцем до лёгкого покраснения, малышам помогают взрослые. С детьми, проходящими адаптацию, контрастное закаливание не проводят, после адаптации включают щадящие элементы закаливания, начинают с закаливания рук. Тоже для ослабленных детей после перенесённых заболеваний.

В те дни, когда температура воздуха в помещении ниже нормы, этот вид закаливания не проводят, заменяют на оздоровительную работу с детьми. Например, для коррекции осанки Ангелине и Данилу Д. предлагают упр. «Сосулька» - повисеть на вытянутых руках на рейке гимнастической стенки спиной к ней; при этом следят, чтобы дети туловище держали прямо, ноги вместе. Остальные дети ходят по ковру с мешочком на голове. Постепенно я увеличиваю время выполнения упражнения индивидуально для каждого ребёнка.

За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных упражнений, и их интерес поддерживается на протяжении всего года. Упражнения на формирование осанки и на дыхание я

беру из комплекса утренней гимнастики, чтобы они были знакомы детям. В те дни, когда по расписанию после сна должно быть занятие по ФИЗО, коррекционная гимнастика не проводится. Гимнастику стараюсь проводить в игровой форме, чтобы вызвать у детей интерес, создать положительный эмоциональный настрой.

Таким образом, одновременно решается несколько задач: оздоравливают детей, развивают у них двигательное воображение, формируют осмысленную моторику. А главное – всё это доставляет детям удовольствие.

### **Коррекционная гимнастика после сна на сентябрь**

#### **Гимнастика в постели:**

Потягивание. И.п.: лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочерёдно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), потом одновременно руками и ногами, растягивая позвоночник.

Игра «Холодно-тепло» (напряжение и расслабление мышц). И.п.: лёжа на спине. На табличку «холодно» дети сворачиваются в клубок, дрожа всем телом, изображая, что им холодно. На табличку «тепло» дети раскрываются, показывая, что им тепло. Повторить 3 раза.

Самомассаж ладоней. И.п.: тоже. Быстро растереть свои ладони до появления тепла, затем тёплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить 3 р.

#### **Гимнастика на стуле:**

«Гусеница»- сгибание и разгибание пальцев ног, выдвижение стопы вперёд до выпрямления коленей.

«Барабанные палочки» - постукивание пальцев ног.

«Помирились и поссорились» - сжимание и разжимание пальцев ног.

«Согреемся»- ноги вытянуть вперёд, тянуть то носки, то пятки.

#### **Комплекс ОРУ:**

И.п.: ноги на ш.ст., руки внизу. 1-2-поднять руки через стороны вверх, потянуться на носках; 3-4-вернуться в и.п.(6 раз).

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1-руки вперёд, 2-вверх, 3-в стороны, 4-на пояс(6р)

И.п.: ноги на ш.пл., руки на поясе. 1-2-повороты туловища вправо, 3-4-повороты влево (повт.5 раз).

И.п.: ноги на ш.пл., руки внизу. 1-присесть, 2-постучать ладонями об пол, 3-встать, 4-руки вверх, прокручивание кистей (повт.6 раз).

#### **Дыхательная гимнастика:**

И.п.: стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох-и.п.; выдох-наклон в сторону. Повторить 6 раз.

И.п.: стоя, руки внизу, кисти в стороны. Вдох-подняться на носки, развести руки в стороны; выдох-поворот туловища в сторону, полуприсед. Повт. 4 раза.

#### **Дифференцированная работа с часто болеющими детьми**

Игра «Подуй на листочек» И.п.:стоя, листочки на ладони. По команде дети начинают дуть на листочки.

#### **Контрастное закаливание ног.**

### **Рассмотрите примерный конспект проведения гимнастики после дневного сна.**

Подготовительная к школе группа (6-7 лет).

#### **Цели:**

- Создать детям бодрое и радостное настроение;

- Обеспечить плавный переход от сна к бодрствованию;
- Подготовить к активной деятельности;
- Приучить ребенка разминаться после сна;
- Укрепить здоровье детей;
- Воспитывать осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья.

#### Задачи:

- Укрепить мышечный тонус;
- Сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня;
- Способствовать профилактике сколиоза, плоскостопия;
- Повысить работоспособность детей и снизить утомляемость.

#### Материал:

- Плакат с зимним лесом;
- Фигурки зверей и птиц;
- Дорожки «здоровья»;
- Тазик с водой; (три тазика)
- Индивидуальные полотенца на каждого ребенка;
- Шишки; (на каждого ребенка)
- Музыка «звуки леса».

Время проведения: после дневного сна.

Место проведения: спальня, групповая комната.

Занимаются в одних трусиках и босиком.

Темп: спокойный, комфортный.

#### Ход гимнастики

#### Воспитатель:

Просыпаемся ребята,

Хватит спать, пора вставать.

Открываем наши глазки.

Все проснулись, потянулись *(дети выполняют упражнение «потягивание»)*

И друг другу улыбнулись.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону, *(дети отодвигают одеяло на край кровати)*

Нам гимнастика нужна

Помогает здорово!

*Упражнение «Змейка»:*

Змейке тоже не лежит,ся,

Змейка любит шевелиться, *(дети перекатываются с боку на бок)*

*Упражнение «Великаны-карлики»:*

Чудеса у нас на свете

Стати карликами дети... *(ноги согнули в коленях)*

А потом, великанами вдруг стали, *(ноги вытянули)*

*Упражнение «Велосипед»:*

Ножки мы подняли,

На педали встали

И поехали наши ножки

По ровненькой дорожке, *(дети выполняют упражнение)*

*Упражнение «Лодочка»:*

На животик повернулись,

Спину сильно изогнули.

Прогибаемся сильней,

Чтобы были здоровей, *(дети выполняют упражнение)*

Упражнение «Кошечка»:

Котенок сердится (дети выгибают спину дугой, голова вниз)

Котенок ласковый (дети прогибают спину, голова вверх).

Встать с кровати нам не лень,

Прыгать можем целый день, (прыжки возле кроваток)

Шагать тоже нам не лень,

Шагать мы можем целый день, (шаги на месте)

А сейчас, щечки красные надуем, (вдох носом, щеки надуваем)

Наши сны с кроваток сдуем, (дети дуют на кровати)

Молодцы! Все сны сдули!

Ребята, я предлагаю вам отправиться в путешествие в сказочный лес:

Друг за другом становитесь, и по мостику пройдите, (ходьба по тропе «здоровья»)

Вот мы пришли на полянку в лес, (висит картина с зимним лесом). Скажите, а кого вы здесь видите?

Ответы детей (птиц).

Посмотрите внимательно и скажите, кого ещё не хватает в нашем лесу?

Ответы детей (зверей).

Воспитатель: Отгадайте загадку: (после отгадывания загадки, на плакат прикрепляется фигурка птицы или зверя)

1. Зверь лохматый, косолапый,

Он сосёт в берлоге лапу.

Ответы детей: (медведь), (дети идут по ляпам)

2. Воспитатель: Дети, посмотрите, чьи это следы?

Ответы детей (лося).

Воспитатель: Давайте и мы пройдемся по следу. (ходьба по следам)

3. Воспитатель: Отгадайте ещё загадку :

Длинный хвост, сама-краса,

Это рыжая....

Ответы детей (лиса).

Воспитатель: Давайте покажем как крадётся лиса. (ходьба через препятствия)

4. Воспитатель: Дети, а про кого эта загадка :

Через поле напрямик

Скачет белый воротник

Ответы детей: (заяц). (дети подпрыгивают и стараются достать до подвешенного предмета)

Воспитатель:

Мы зарядку выполняли

И немножечко устали

Теперь можно умываться

И тихонько одеваться. (дети умываются, вытираются полотенцами, одеваются и садятся на стульчики)

Воспитатель:

Отгадайте загадку:

По веткам скачет

Да не птица

Рыжая, да не лисица.

Ответы детей (белка).

Воспитатель:

Белка шишки принесла

И ребятам раздала.

Шишки все мы разбираем

И в ладошках катаем.

Дети (катают шишки между ладонями).

Релаксация:

Посмотрите дети, как ожил наш лес. Давайте послушаем пение птиц. (включается музыка «пение птиц»)

Любой комплекс бодрящей гимнастики после сна имеет очень важную цель - активизация обмена веществ, тренировка защитных механизмов организма, развитие умений, ощущений осознанно управлять движениями. Гимнастика после дневного сна проводится регулярно в сочетании с контрастными воздушными ваннами. Примерный алгоритм проведения гимнастики после сна следующий. В спальном помещении открываются окна на такой промежуток времени, чтобы к концу дневного сна температура воздуха достигала 18 градусов. В 15.00 дети просыпаются со звуками музыки, раскрывают одеяла и, предварительно сходили в туалет, лежа в постели, выполняют физические упражнения.

По команде воспитателя дети встают, быстро снимают пижамы и остаются в одних трусиках с босыми ногами. После чего в холодном помещении 1-1,5 минуты выполняют ряд движений с умеренной нагрузкой (бег, ходьба). Особое внимание следует уделить подбору дыхательных упражнений. Затем следует пробежка в «теплую» комнату, где температура воздуха составляет 22-24 градуса. Двигательная активность детей в этом помещении заключается в ходьбе по дорожке «здоровья». Например: сначала детям предлагается пройти по лежащему на полу канату, затем по ребристой доске изготовленной воспитателями группы самостоятельно из подручных материалов (пробки от бутылок, губки для мытья посуды, бельевые шнуры, массажные колпачки и т.п.) главное, что эти материалы должны быть яркими, чтобы привлекать внимание детей, далее по резиновому коврику с мелкими шипами, далее идет влажный солевой коврик. В заключение процедуры дети высушивают ноги о байковый коврик. Необходимо помнить, что во время всей бодрящей гимнастики очень важно хорошо подобранное музыкальное сопровождение. Основное условия: упражнения выполняются в постели, не вставая после пробуждения. Длительность гимнастики 3-4 минуты. Выполняемые упражнения бодрящей гимнастики представлены в комплексах для детей дошкольного возраста с учетом их возрастных особенностей. Длительность проведения каждого комплекса устанавливается в течении всего месяца, для лучшего усвоения включенных упражнений дублируется два – три раза в течении всего года.

**Задание.** Изучив данный материал, продумайте самостоятельно план проведения гимнастики после сна в младшей и старшей группе. Комплекс составить по игровому или сказочному сюжету. Главное, не забудьте алгоритм проведения гимнастики. Поставьте цель, определите задачи, оборудование, музыку, начало вашей работы ход, окончание. Сюжету должны быть подчинены все части гимнастики.

### **Рекомендуемая литература**

1. Баршай, В.М. Гимнастика: Учебник. Изд. 2-е, доп. и перераб. / В.М. Баршай, Н.В. Курьсь, И.Б. Павлов. - Ростов н. /Д: Феникс, 2014. – 330 с.
2. Кожухова, Н. Н. и др. 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 - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 320с.
3. Моторыгина, И.В. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в ДОО: комментарии специалиста к СанПиН 2.4.1.3049-13/авт. сост.И.В.Моторыгина. - Волгоград: Учитель ,2015.
4. От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Вераксы, Н.Е., Т.С.Комаровой, Васильевой, М.А.- 3-еизд.,испр.и доп. / Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой -М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2015г.
5. Пензулаева Л.И.Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.:МОЗАИКА-Синтез,2015.
6. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. Для учащихся пед. колл. по спец. «Воспитание в дошкольных учреждениях». -4-е изд., перераб. И доп./ Д.В. Хухлаева - М.: Просвещение, 2014.-208с.
7. Шебеко, В.Н.,Ермак, Н.Н.,Шишкина, В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений.-2-е изд./ В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А Шишкина – М.: Издательский центр «Академия»,2014.

### **Интернет - сайты.**

1. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=563301>
2. <http://www.zachetik.ru/ref-124221-metodika-obucheniya-stroevym-uprazhneniyam.html>
3. <http://www.kinder-planet.ru/page.php?id=175>
4. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/metodika-obucheniya-fizkulture-v-doshkolnom-uchrezhdenii>



5. [http://www.i-gnom.ru/books/phizicheskoe\\_vospitaniye/p24.html](http://www.i-gnom.ru/books/phizicheskoe_vospitaniye/p24.html)
6. [http://www.con-cent.ru/cms/?work\\_id=24221](http://www.con-cent.ru/cms/?work_id=24221)
7. [<http://www.zachetik.ru/ref-124221-metodika-obucheniya-stroevym-uprazhneniyam.html>]
8. <https://melkie.net/zanyatiya-s-detmi/korrigiruyushhaya-gimnastika-v-detskom-sadu.html#hcq=kmrh6iq>

## **Раздел 5. Предметно-развивающая среда в ДОУ.**

### **Самостоятельная работа №8**

#### **Тема. Изготовление нестандартного физкультурного оборудования.**

**Цель.** Формировать представления о возможности использования в работе с дошкольниками нестандартного оборудования. Познакомиться с различными видами с оборудования, изготовленного педагогами самостоятельно. Развивать у студентов творческие способности в процессе работы над проектом.

#### **Ход выполнения работы.**

1. Изучить требования СанПиН к оборудованию и содержанию территорий дошкольных образовательных организаций
2. На практике проанализировать имеющееся спортивное игровое оборудование.
3. Определить соответствие его требованиям к предметно-развивающей среде по ФГОС ДО
4. Проанализировать имеющееся нестандартное оборудование для физического развития детей в базовом дошкольном учреждении.
5. Найти материал на сайте по дошкольному воспитанию об опыте изготовления нестандартного оборудования. Найти в Интернете мастер-классов по обучению изготовлению необычного и интересного оборудования
6. Придумать для себя такое оборудование, сделать и презентовать на итоговом занятии.

#### **Методические указания.**

1. В последнее время очень много интересных находок представлено педагогами в области дошкольного воспитания. Воспитатели своими руками делают нестандартное спортивное оборудование и используют его в повседневной работе с детьми. От состояния здоровья детей в настоящее время зависит благополучие общества. Однако в последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, гиподинамия, - лишь некоторые факторы, которые агрессивно воздействуют на здоровье дошкольников. Исходя из практических наблюдений, можно отметить снижение интереса детей к организованной двигательной деятельности: их малоподвижность, нежелание принимать участие в подвижных играх и упражнениях. Опираясь на мнение специалистов в области физического воспитания дошкольников утверждающих, что именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, создаются предпосылки для развития выносливости, скоростно-силовых качеств, происходит совершенствование деятельности основных физиологических систем организма, можно сделать вывод, **что необходимо:**

1. Повысить интерес детей к различным видам двигательной деятельности;
2. Увеличить объём двигательной активности детей;
3. Побуждать детей к самостоятельной двигательной деятельности;
4. Поднять эмоциональный настрой детей.

Все перечисленные задачи можно решить на физкультурных занятиях, а также в играх, эстафетах и самостоятельной двигательной деятельности детей с применением нестандартного оборудования. Что же понимается под термином «нестандартное физкультурное оборудование»?

**Нестандартное физкультурное оборудование** – это оборудование, сделанное своими руками из **списанного инвентаря и подручных средств и материалов.**

Работая над проблемой повышения интереса детей к различным видам двигательной деятельности, можно разнообразить самостоятельную двигательную активность детей с помощью нестандартного физкультурного оборудования, сделанного своими руками из различных подручных средств и материалов, так как оно позволяет:

- повысить интерес детей к выполнению основных движений и игр;
- развивать у детей наблюдательность, эстетическое восприятие;
- воображение, зрительную память;
- развивать чувство формы и цвета;
- способствовать формированию физических качеств и двигательных умений детей. Конечно, к нестандартному оборудованию предъявляются определённые санитарно-гигиенические требования.

**Нестандартное оборудование должно быть:**

- 1.Безопасным;
- 2.Максимально эффективным;
- 3.Удобным к применению;
- 4.Компактным;
- 5.Универсальным;
- 6.Технологичным и простым в изготовлении;
- 7.Эстетическим.

**Нестандартное оборудование. Методика использования.**

**Массажные коврики и дорожки**

**Цели:** развитие мышц нижних конечностей, координации, ловкости, внимания, массаж рефлекторных зон стопы; формирование навыков различных видов ходьбы, прыжков.

**Материалы:** на основу (пластинки, линолеум, плотная ткань) нашивают и наклеивают различные бусины, крышки от пластиковых бутылок, пенциллиновых пузырьков, камни, пуговицы, карандаши, деревянные палочки и т.д.

**Задания:** ходьба и бег на носках, пятках, ладонях и стопах, крестным шагом, прыжки.

**Тренажёры «Бильбоке»**

**Цели:** развитие глазомера, меткости, координации, ловкости, внимания.

**Материалы:** пластиковые бутылки из-под сока, к которым на шнуре прикрепляются мягкие шарики.

**Задания:** поймать шарик ёмкостью.

**Эспандер**

**Цели:** развитие силы и гибкости, улучшение координации движений.

**Материалы:** пустые катушки от ниток, костяшки от счёта, шнур. Эспандер называют универсальным тренажёром. В некоторых странах растягивание эспандера стало признанным видом спорта (растягивание стальных пружин – «стрейнпулинг»). Эспандеры используются при выполнении общеразвивающих упражнений в старшем возрасте.

## **Гантели**

**Цели:** развитие мышц плечевого пояса и рук.

**Материалы:** пластиковые ёмкости из под сока (духов), наполненные крупой и соединённые друг с другом.

**Задания:** различные упражнения.

## **Султанчики**

**Цели:** развитие дыхательного аппарата (речевого дыхания)

**Материалы:** на деревянной палочке крепятся полоски полиэтиленового пакета.

**Задание:** дуть на полоски, усиливая или уменьшая воздушную струю.

## **Тренажёры для профилактики плоскостопия**

**Цели:** развитие и укрепление мышц стопы, воздействие на биологически активные точки стопы.

**Материалы:** крышки от пластиковых бутылок, цветные карандаши, фломастеры, цилиндры.

**Задание:** собирание крышек пальцами ног или перекладывание из одной ёмкости в другую; рисование цветными карандашами на листах бумаги; катание и захватывание цилиндров стопами.

## **Снаряды для метания «Бомбочки», «Мешочки»**

**Цель:** развитие глазомера, меткости, координации, ловкости, внимания.

**Материалы:** мешочки с песком, связанные крючком бомбочки и наполненные поролоном.

**Задание:** попади в цель; пронеси не урони

## **Моталочки**

**Материал:** палки, шнур, упаковки от киндер-сюрпризов, сшитый из ткани круг, веревки.

**Цель:** Развивать мелкую моторику рук, ловкость, быстроту движений. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества.

**Использование:** Можно использовать в свободной игровой деятельности, в соревнованиях. Дети наматывают шнур с привязанным киндером на палочку. Игра «Кто быстрее?».

**Массаж сосновыми шишками.** Сосновые шишки намного грубее (колючие). Берем шишку и хорошо сжимаем в ладони, затем перекладываем в другую ладонь и (повторяем упражнение 3-4 раза). Кладем шишку на ладонь и перекладываем из ладони в ладонь (упражнение выполняем 3-4 раза). Катаем «колобки» (упражнение выполняем 5-6 раз). Катаем шишку до локтевого сгиба, меняем руку (выполняем упражнение 5-6 раз).

## **Тренажёр «Солнышко»**

**Описание:** «солнышко» сделано из ткани и набито мягким поролоном. Глаза, нос, рот — из цветной клеящей бумаги.

**Цель:** Развитие у детей навыка ползания, тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей. Воспитание правильной осанки, внимания. Основные движения: ползание, перешагивание, прыжки, прокатывание мяча.

**Использование:** режимные моменты, закаливание после дневного сна, на физкультурных занятиях, индивидуальная работа с детьми.

Все это могут вместе с вами делать дети и их родители.

## **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое нестандартное оборудование?

2. Из каких материалов оно может быть изготовлено?

3. Требования, каких нормативных документов воспитатель должен выполнять при организации предметно-развивающей среды в дошкольном учреждении?

### *Литература*

**Нестандартное оборудование по физкультуре в детском саду своими руками — смотрите картинки**

**Яндекс.Картинки** › нестандартное оборудование по физкультуре в...

**maam.ru** › ...nestandartnoe-oborudovanie-po...rukami.html

**maam.ru** › ...nestandartnoe-oborudovanie...v...sadu...rukami...

**infourok.ru** › ...na...nestandartnoe...oborudovanie-v...sadu...

**Яндекс.Видео** › нестандартное оборудование по...

Нетрадиционное физкультурное... [youtube.com](https://www.youtube.com)

1. <http://www.mbdou-teremok.ru/fizkultura/2016-03-24/nestandartnoe-fizkulturnoe-oborudovanie-svoimi-rukami>.

2. <http://www.maam.ru/detskijasad/prezentacija-ispolzovanie-nestandartnogo-oborudovanija-po-fizicheskomu-vospitaniyu-v-rabote-s-detmi.html>.

### **Глоссарий**

*Выносливость* - способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.

*Гибкость* - способность выполнять движения с большой амплитудой.

*Двигательное умение* - это такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется *сознательным управлением движением*, контролем со стороны центральной нервной системы (ЦНС).

*Двигательный навык* - эта более высокая, по сравнению с умением, степень владения двигательным действием, которая характеризуется *автоматизированным выполнением движения* при минимальном контроле со стороны ЦНС.

*Двигательно-координационные способности* - это способности наиболее рационально решать двигательную задачу. Они составляют основу ловкости.

*Задачи физического воспитания*: в физическом воспитании реализуется комплекс задач: образовательные, оздоровительные и воспитательные.

*Ловкость* - это способность человека быстро осваивать новые двигательные действия и успешно решать двигательную задачу в условиях меняющихся условий.

*Методы физического воспитания* - это способы применения физических упражнений.

*Нагрузка* - это дополнительная по сравнению с покоем степень функциональной активности организма, приносимая выполнением физического упражнения или упражнениями. Объем нагрузки - это её протяжённость во времени и суммарное количество работы. Интенсивность нагрузки - это напряжённость работы, степень её концентрации во времени.

*Обучение* в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон - физическое

образование, под которым понимается «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний»

*Принципы* - это исходное положение какой-либо теории, учения, науки.

*Планирование физического воспитания* - это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся. По срокам планирования различают следующие его виды: перспективное, текущее (этапное) и оперативное. Перспективное планирование - это планирование на длительный срок: например, на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения. Текущее планирование охватывает этапы работы на отдельный отрезок времени. Оперативное планирование осуществляется на предстоящее занятие.

*Средства физического воспитания* - это всё то, с помощью чего можно добиться задач физического воспитания. Средства физического воспитания классифицируются на две группы: физические упражнения (*основные средства*);

оздоровительные силы природы и гигиенические факторы (*вспомогательные средства*)

*Сила* - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

*Силовые способности* - комплекс различных двигательных проявлений человека, в основе которых лежит понятие «сила».

*Система физического воспитания Российской Федерации (РФ)* - это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни людей.

*Скоростные способности* - это возможности человека выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий промежуток времени. Скоростные способности составляют основу физического качества быстроты.

*Теория и методика физического воспитания и спорта (ТМФВ и С)* - прикладная наука, относящаяся к циклу педагогических наук, изучающая закономерности процесса физического воспитания.

*Технология воспитательной деятельности* - это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария.

*Техника физического упражнения* - это такой способ выполнения двигательного действия, при котором двигательная задача решается наиболее рационально.

*Характеристики физических упражнений* - это некоторые признаки, характеризующие рациональные движения, применяемые в физическом воспитании при анализе выполнения физических упражнений. Существуют кинематические и динамические характеристики физических упражнений

*Формы занятий физическими упражнениями* - это способы организации учебно-воспитательного процесса, характеризующиеся взаимодействием между участниками этого процесса и условиями занятий. Урочные формы являются основными, а неурочные - дополнительными.

*Физические качества* - это врождённые морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности. Существует пять физических качеств: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.

*Физические (двигательные) способности* - индивидуальные особенности, определяющие двигательных возможностей человека

*Физическое развитие* - естественный, закономерный процесс формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей.

*Физическое воспитание* - педагогический процесс обучения движениям, воспитания физических качеств и связанных с ними способностей, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом.

*Физическая культура* - часть общей культуры общества, совокупность достижений общества в области физического воспитания и спорта

*Физическая подготовка* - процесс овладения жизненно важными умениями и навыками воспитания физических качеств и способностей.

*Физическая подготовленность* - достигнутый уровень владения двигательными умениями и навыками, а также развитие физических качеств и двигательных способностей человека.

*Физическое совершенство* - идеал физического развития и подготовленности человека, обусловленный конкретной исторической эпохой.

*Целью физического воспитания* является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность: обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

### **Виды основных движений**

- формирование основных движений – одна из важнейших проблем теории и практики физической культуры;

- ходьба – циклическое основное движение, естественный способ передвижения ребёнка;
- для ходьбы характерно однообразное повторение одинаковых фаз движений: опора одной ногой, перенос ноги, опора двумя ногами;

- в Программу воспитания и обучения в детском саду входит обычная ходьба, ходьба на носках, на пятках, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба широким шагом, ходьба приставными шагами (прямо и боком), ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе и приседе, ходьба выпадами, ходьба скрестным шагом, гимнастическая ходьба;

- бег – циклическое локомоторное движение, имеющее строгую повторяемость цикла двигательных действий (для движения характерна фаза полёта);

- дети осваивают разные виды бега: обычный бег в среднем темпе, бег широким шагом, бег в быстром темпе, медленный бег, бег с высоким подниманием колена, бег с захлёстыванием ноги назад (доставая пятками ягодицы), бег скрестным шагом и др.;

- средствами звукового сопровождения упражнений в ходьбе и беге является пианино, бубен, барабан, метроном, погремушки, хлопки в ладоши;

- метание – технически сложное движение, выполнение которого требует проявления многих физических качеств – ловкости, согласованности действий рук, туловища и ног, глазомера, равновесия, навыков пространственной ориентировки, а также соответствующей реакции мелкой мускулатуры;

- по технической характеристике упражнения этого вида делятся на собственно метание и подготавливающие к метанию упражнения – катание, подбрасывание мяча с ловлей и без ловли мячей, шаров, мешочков с песком, обручей, а также природного материала – шишек, каштанов, прутиков, палочек, снежков и др.;

- метание – это согласованное движение рук, туловища и ног, требующие точности и завершенности действий;

- особенности метания вдаль и метания в цель;

- прыжки для дошкольников; подпрыгивание – ритмичные прыжки на месте или с продвижением вперёд (главная техническая особенность подпрыгивания в совмещении двигательных действий: окончание предыдущего прыжка является началом последующего);

- виды прыжков: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу; прыжки в высоту с места, спрыгивание – прыжок с высоты или в глубину; прыжок в длину с места: на двух ногах, на одной ноге; прыжки с разбега в длину и в высоту; прыжки со скакалкой (короткой и длинной);

- ползание и лазание предназначены для преодоления препятствий в опоре на руки и ноги;

ползание – это движение по плоскости; лазание связано с использованием предметов (гимнастическая стенка, лестницы, шест, канат);

- способы лазания: приставной шаг, переменный (чередующийся шаг), одноимённый, разноимённый способ.