

А.А. Ошкина

ТЕОРИИ И ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Учебно-методическое пособие



Тольятти
Издательство ТГУ
2013

Министерство образования и науки Российской Федерации
Тольяттинский государственный университет
Гуманитарно-педагогический институт
Кафедра «Дошкольная педагогика и психология»

А.А. Ошкина

**ТЕОРИИ И ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Учебно-методическое пособие

Тольятти
Издательство ТГУ
2013

УДК 37.037.1

ББК 74.100

О96

Рецензенты:

к. пед. н., замдиректора по дополнительному профессиональному образованию, доцент Тольяттинского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ

О.В. Андриюшина;

к. пед. н., доцент Тольяттинского государственного университета

О.А. Еник.

О96 Ошкина, А.А. Теории и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб.-метод. пособие / А.А. Ошкина. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2013. – 72 с. : обл.

Учебно-методическое пособие drk.xftn распределение часов дисциплины «Теории и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста», краткое содержание лекционных и практических занятий, списки рекомендованной литературы по темам и к курсу, учебно-исследовательские задания, темы для рефератов, вопросы к экзамену, примерные тестовые задания и приложения, содержащие материалы для практических занятий.

Пособие предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки бакалавра 050700.62 «Педагогика» (профиль «Детская практическая психология»), 050400.62 «Психолого-педагогическое образование»_ очной и заочной форм обучения, может быть полезно для преподавателей педагогических колледжей и университетов, практических работников образовательной сферы.

УДК 37.037.1

ББК 74.100

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Тольяттинского государственного университета.

ВВЕДЕНИЕ

Курс «Теории и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста» предназначен для подготовки бакалавров очной и заочной форм обучения направления 050700.62 «Педагогика» (программа «Детская практическая психология»), 050400.62 «Психолого-педагогическое образование».

Данная дисциплина поможет будущим специалистам понять особенности физического развития ребенка, познакомиться с теориями и освоить технологии физического воспитания детей дошкольного возраста.

Цель дисциплины – формирование специальной профессиональной компетенции студента в области теорий и технологий физического воспитания детей дошкольного возраста и практической готовности к решению профессиональных педагогических задач в сфере развития физического воспитания дошкольников.

Задачи дисциплины:

- 1) обеспечить усвоение базовой системы научных знаний в области теории и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста;
- 2) выработать умение проектировать, конструировать и диагностировать процесс физического воспитания детей дошкольного возраста;
- 3) обеспечить овладение способами решения профессиональных педагогических задач в сфере физического воспитания детей дошкольного возраста;
- 4) способствовать становлению профессионального самосознания будущих педагогов и стремлению к творческой самореализации в педагогической деятельности.

После изучения дисциплины «Теории и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста» студент должен

знать:

- фундаментальные научные исследования, труды выдающихся педагогов, психологов, физиологов в области физического воспитания ребенка; отечественных и зарубежных ученых, внесших вклад в теорию и практику физической культуры дошкольников;
- научные основы обучения, построения образовательного, воспитательного и оздоровительного процессов в дошкольном учреждении;

- подвижные, спортивные игры и упражнения, методику их организации с детьми;
- специальную терминологию, основы управления и планирования педагогического процесса;
- современные технологии кинестетического образования дошкольника, формирования его двигательной культуры;

уметь:

- творчески организовывать учебную и самостоятельную двигательную деятельность ребенка, направлять его инициативу, формировать культуру движения; возрастные особенности детей дошкольного возраста, взаимосвязь физического и психического здоровья ребенка;
- проектировать, формировать и корректировать психофизические и личностные качества;
- инициативно, самостоятельно и творчески формировать здоровый образ жизни ребенка;
- организовывать различные формы повышения квалификации педагогов, направленные на совершенствование работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении;

владеть навыками:

- диагностики количественных и качественных показателей правильности выполнения движений ребенка, его физической подготовленности, психофизических и сенсомоторных качеств;
- обучения ребенка основным движениям, общеразвивающим упражнениям.

Содержание дисциплины базируется на полученных студентами знаниях в ходе изучения курсов «Анатомия и физиология человека», «Детская психология», «Дошкольная педагогика». Программа предусматривает связь с дисциплинами психологического и педагогического цикла.

Продолжительность курса – один семестр, форма итогового контроля – экзамен.

Структура учебного курса включает лекционную и практическую часть, самостоятельную работу студента. В основу структуры положен принцип дополнительности: лекции и практические занятия не дублируют друг друга. Содержание лекций освещает теоретические основы физического воспитания. Содержание практических занятий направлено на освоение средств, форм, условий, организационных основ физического воспитания в ДООУ и семье.

Важнейшей составляющей изучения студентами курса «Теории и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста» является организация их *самостоятельной работы*. Самостоятельная работа осуществляется студентами во внеурочных условиях и включает: изучение теоретических вопросов, вынесенных на самостоятельную работу; решение профессиональных задач; разработку конспектов разных форм физкультурно-оздоровительной работы; участие в проектах; выполнение творческих заданий. Перечень заданий для самостоятельной работы заносится в индивидуальный образовательный маршрутный лист студента (прил. 1).

Программа курса состоит из двух частей. Первая часть предполагает ознакомление с теоретическими основами физического воспитания. Вторая часть направлена на освоение с технологиями физического воспитания детей дошкольного возраста.

Пособие представляет подход к освоению курса в соответствии с рабочей программой «Теории и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста». Структура пособия отражает последовательность изучения соответствующих тем дисциплины.

В пособии представлены распределение часов дисциплины, содержание лекционных занятий, комментарии к практическим занятиям, учебно-исследовательские задания для самостоятельной работы, темы для рефератов, вопросы к экзамену, приложению.

Полученные знания, практические умения и навыки, материалы выполнения учебно-исследовательских заданий студенты смогут применить, углубить в ходе педагогической практики.

Распределение часов

№ семестра	Количество недель в семестре	Количество аудиторных часов по плану			Количество аудиторных часов в неделю			Самостоятельная работа студентов	Форма итоговой аттестации
		всего	лекции	практические занятия	всего	лекции	практические занятия	всего	
7	18	70	30	40	4	2	2	62	экзамен

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Модуль I. Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста

Тема 1. Теория и технология физического воспитания как научная и учебная дисциплина

Определение теории физического воспитания детей дошкольного возраста как науки об общих закономерностях физического воспитания ребенка, предмет и специфика изучения. Взаимосвязь теорий и технологий физического воспитания детей дошкольного возраста. Основные понятия и термины: физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическое развитие, физическое совершенствование, физические упражнения и др. Место теорий и технологий физического воспитания детей дошкольного возраста в системе естественных и гуманитарных наук. Связь ТИТФВДДВ с другими науками: философией, дошкольной педагогикой, психологией, биологией и медициной.

Основные направления и принципы организации исследований в физическом воспитании. Методы исследований, их характеристика. Приемы обработки и интерпретации экспериментальных данных.

Понятие системы физического воспитания (цели, задачи, средства, формы организации). Исторические предпосылки возникновения систем физического воспитания в европейских странах.

Английская система физического воспитания. Учение Д. Локка о физическом воспитании. Естественный, игровой метод физического воспитания как своеобразная особенность системы.

Немецкая система физического воспитания. Физическое воспитание в филонтропиях (И. Гутс-Мутс, Г. Фит). Турнерское движение как направление физического воспитания (Ф. Ян).

Шведская система физического воспитания. Вклад П. Линга и Я. Линга в развитие теории физического воспитания.

Система физического воспитания во Франции. Естественно-прикладная гимнастика Ф. Аморо. Естественный метод физического воспитания Ж. Эбера.

Сокольская система физического воспитания. М. Тирш о физическом воспитании. Своеобразие содержания и классификации физических упражнений.

Российская система физического воспитания. П.Ф. Лесгафт — создатель отечественной системы «физического образования». Взгляды К.Д. Ушинского и П.Ф. Лесгафта о требованиях к педагогу, условиям жизни и развития детей средствами физического воспитания. Вклад В.В. Гориневского в разработку теоретических основ физического воспитания дошкольников. Е.А. Аркин — создатель системы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Идеи Л.И. Чулицкой о развитии и воспитании детей. Становление теории физического воспитания дошкольников в 40-е годы (Е.Г. Леви-Гориневская, А.И. Быков, Д.В. Хухлаева и др.)

Состояние системы физического воспитания в России на современном этапе. Современные проблемы теории и практики физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Тема 2. Цели и задачи физического воспитания дошкольников

Цель физического воспитания детей. Закономерности развития детского организма. Задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные, воспитательные (С.О. Филиппова, А.В. Кенеман, Э.Я. Степаненкова). Комплексный подход в осуществлении задач.

Тема 3. Средства физического воспитания

Понятие «средства физического воспитания». Комплексное использование средств как необходимое условие успешного решения задач гармоничного развития детей, формирования здорового образа жизни. Природные факторы как средство укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности организма ребенка. Гигиенические факторы (соблюдение требований личной и общественной гигиены), санитарно-гигиенические требования к месту проведения физических упражнений (оборудованию, одежде и обуви), их значение и место в системе средств физического воспитания.

Физические упражнения — основное, специфическое средство физического воспитания. Характеристика физических упражнений. Содержание и форма (структура) физических упражнений. Техника физических упражнений. Характеристика движений (пространственная,

временная, ритмическая, пространственно-ритмическая, динамическая характеристики). Требования к отбору физических упражнений для дошкольников (содержание упражнений, их направленность, дозировка физической нагрузки). Классификация физических упражнений: гимнастика (основные движения, построения и перестроения, танцевальные упражнения, музыкально-ритмические упражнения), подвижные игры (простые, с элементами спортивных игр), спортивные упражнения, элементарный туризм.

Модуль II. Основы обучения и развития детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания

Тема 4. Формирование двигательных навыков и воспитание физических качеств

Понятие «двигательные умения», «двигательные навыки», их физиологическая и психологическая сущность. Многоуровневая система управления движениями. Учение о «функциональной системе» П.К. Анохина, Н.А. Бернштейна. Динамический стереотип – особое состояние функциональной системы. Роль сознания и эмоций в процессе образования двигательных навыков. Фазы формирования двигательных умений и навыков. Закономерности формирования двигательных навыков: фазовость, волнообразность, положительный и отрицательный перенос. Взаимосвязь развития психофизических качеств и формирования двигательных навыков. Влияние постановки задач, мотивов деятельности, психологической установки. Влияние музыки на развитие и совершенствование двигательных навыков.

Тема 5. Принципы физического воспитания детей дошкольного возраста

Общие принципы образования дошкольников в области физической культуры (гуманизации, демократизации, гуманитаризации, вариативности, региональной специфики, развивающего характера, непрерывности). Принципы организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении (оздоровительной направленности, социализации дошкольника, всестороннего развития личности, единства с семьей, подготовки к обучению в школе). Дидактические принципы (научности, доступности, постепенности, систе-

матичности, сознательности и активности, наглядности, прочности, индивидуализации.

Тема 6. Методы и приемы обучения физическим упражнениям

Особенности использования различных методов на разных этапах овладения двигательным действием. Использование наглядных, словесных и практических методов в процессе формирования у детей двигательных навыков.

Наглядный метод. Приемы обеспечения зрительной наглядности. Показ физических упражнений; использование подражания образцам из окружающей жизни; применение зрительных ориентиров; демонстрация наглядных пособий (модели, рисунки, фотографии, кино, диафильм, диапозитивы).

Приемы обеспечения тактильно-мышечной наглядности. Помощь воспитателя в уточнении положения отдельных частей тела с целью создания правильных мышечно-двигательных ощущений. Приемы предметной наглядности для уточнения правильности движения и самоконтроля ребенка при выполнении движений. Использование подводящих упражнений.

Приемы обеспечения слуховой наглядности. Использование инструментальной и вокальной музыки, ударных инструментов, технических средств и других звуковых сигналов в целях восприятия и регуляции ритма и темпа движений.

Словесные методы и приемы: объяснение, пояснение, указание, напоминание, распоряжение, команда, оценка, отчет ребенка, вопросы, беседы, эмоционально-словесное общение в процессе выполнения движений; использование сюжетных рассказов, стихов, считалок, игровых зачинов, прибауток.

Практические методы и приемы обучения. Повторение упражнений с полной или частичной регламентацией. Методы целостного и расчлененного упражнения. Игровой и соревновательный методы. Дидактическая сущность репродуктивного метода. Методы проблемного обучения и формирования творческих потенций у детей как предпосылки успешного обучения детей творческой деятельности. Значимость комплексного использования методов и приемов обучения.

Модуль III. Технологии физического воспитания детей дошкольного возраста

Тема 7. Технологии обучения основным движениям

Понятие, значение и характеристика основных движений. Виды основных движений: ходьба, бег, метание, лазание, прыжки. Равновесие — необходимый компонент основных движений. Специфика воздействия каждого из основных движений на всестороннее развитие ребенка.

Техника выполнения и ее особенности у детей разных возрастных групп. Критерии оценки каждого из видов движений. Задачи обучения каждому из основных движений и их место в общей системе работы по физическому воспитанию.

Технологии обучения основным движениям. Последовательность обучения каждому виду основных движений в разные возрастные периоды. Методические приемы обучения с учетом возраста и степени сформированности двигательного навыка. Использование подготовительных и подводящих упражнений. Анализ содержания программ по дошкольному образованию.

Тема 8. Технологии обучения общеразвивающим упражнениям

Определение понятия «общеразвивающие упражнения». Характеристика общеразвивающих упражнений. Их влияние на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Роль общеразвивающих упражнений в развитии произвольной регуляции движений.

Классификация общеразвивающих упражнений. Значение комплексного применения упражнений для различных групп мышц.

Требования к составлению комплексов. Подбор общеразвивающих упражнений для детей разных возрастных групп. Использование предметов и снарядов.

Музыкальное сопровождение упражнений в разных возрастных группах.

Методические приемы обучения общеразвивающим упражнениям с учетом возрастных особенностей. Исходные положения при выполнении упражнений без предметов и с предметами, влияние исходных

положений на характер выполнения упражнения. Анализ программ по дошкольному образованию.

Тема 9. Технология обучения строевым упражнениям

Понятие, значение и характеристика строевых упражнений. Их место в процессе физического воспитания детей разных возрастных групп. Виды строевых упражнений. Техника выполнения. Последовательность обучения. Методические приемы обучения строевым упражнениям с учетом возрастных особенностей детей. Анализ программ по дошкольному образованию.

Тема 10. Технологии обучения подвижным играм

Подвижная игра — основное средство и метод воспитания физической культуры дошкольника. Понятие «подвижная игра». Специфическое влияние подвижных игр на развитие ребенка. Виды подвижных игр. Усложнение и вариативность подвижных игр. Создание условий для проведения подвижных игр в дошкольном учреждении. Руководство подвижной игрой. Развитие самостоятельности детей в подвижных играх.

Особенности обучения детей играм со спортивными элементами. Их содержание и правила. Дозировка нагрузки. Создание необходимых условий для проведения этих игр.

Тема 11. Технологии обучения спортивным упражнениям

Понятие «спортивные упражнения». Виды спортивных упражнений. Специфическое влияние спортивных упражнений на ребенка, их техника. Особенности освоения на разных возрастных этапах. Задачи и технология обучения. Условия обучения детей спортивным упражнениям.

Модуль IV. Формы организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении

Тема 12. Физкультурные занятия

Физкультурные занятия — основная форма организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям. Задачи физкультурных занятий. Типы физкультурных занятий. Структура физкультурных занятий. Задачи и содержание каждой части. Составление плана-конспекта физкультурного занятия. Методы организации детей

при выполнении физических упражнений. Особенности проведения физкультурных занятий в разных возрастных группах, в помещении и на воздухе. Нагрузка на занятия (физическая, психическая, эмоциональная), приемы ее регулирования. Общая и моторная плотность занятия. Контроль за самочувствием и поведением детей на занятии и после его завершения. Профилактика детского травматизма на физкультурных занятиях. Музыка на занятии.

Тема 13. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

Утренняя гимнастика. Значение утренней гимнастики: повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств, закрепление двигательных навыков, формирование осанки и укрепление свода стопы. Образовательное, воспитательное значение. Структура утренней гимнастики. Требования к подбору упражнений и дозировка. Методические приемы. Особенности технологии проведения утренней гимнастики в разных возрастных группах. Значение музыки и пения при проведении утренней гимнастики. Сочетание утренней гимнастики с закаливающими и гигиеническими процедурами.

Гимнастика после дневного сна. Значение: растормаживание нервной системы после сна, повышение работоспособности, сокращение времени на сигналы окружающей среды, закаливание организма, формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Цели и задачи гимнастики после сна. Требования к подбору упражнений с учетом состояния здоровья, физического и психического развития, подготовленности, личных особенностей ребенка. Нагрузка и ее регулирование. Специфика подбора упражнений. Использование музыкального сопровождения. Особенности методических приемов руководства гимнастикой после сна в разных возрастных группах.

Физкультминутки и физкультурные паузы. Обоснование необходимости и времени проведения. Требования к подбору физических упражнений, условиям проведения и подготовленности детей. Дозировка нагрузки, темп выполнения, длительность. Особенности организации в разных возрастных группах.

Прогулка. Значение прогулки. Значение выполнения различных физических упражнений в природных условиях. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке. Прогулки за пределы участка как форма

элементарного туризма. Выбор маршрута и способа передвижения, расстояния, форма отдыха. Требования к одежде и обуви на прогулке.

Самостоятельная двигательная деятельность. Значение, ее место в режиме дня. Уровни двигательной активности детей. Организация предметно-пространственной среды, подбор оборудования. Принципы руководства самостоятельной двигательной деятельностью.

Индивидуальная работа. Значение и задачи: стимулирование детей к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям; помощь не усвоившим программный материал; содействие укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей; исправление дефектов осанки и профилактика плоскостопия. Организация детей.

Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями. Подбор физических упражнений для проведения воздушных, солнечных ванн, водных процедур. Нагрузка и ее регулирование. Своеобразие приемов работы в разных возрастных группах. Наблюдение за самочувствием детей.

Задания на дом. Задания на дом как форма работы с семьей. Подбор содержания заданий. Способы подготовки родителей к выполнению домашних заданий с детьми: консультации, стендовая информация.

Активный отдых. Физкультурные досуги и праздники. Физкультурные праздники — итог воспитательно-образовательной работы с детьми за определенный период. Физические упражнения и игры как часть программы общего праздника детского сада и вечера досуга. Содержание и план построения физкультурного праздника. Подбор физических упражнений и пособий соответственно поставленной задаче и возрастным особенностям детей. Организация детей. Методические приемы проведения праздников. Роль ведущего и его помощников. Сочетание индивидуальных и коллективных выступлений. Участие в празднике детей разных возрастных групп. Соревнования. Сюрпризные моменты. Дозировка двигательной нагрузки. Длительность праздника. Музыкальное оформление.

Физкультурный досуг, его содержание в разных возрастных группах. Организация и планирование. Виды физкультурного досуга.

День здоровья. Оздоровительное, воспитательное, образовательное значение. Обеспечение профилактики переутомления нервной систе-

мы, оздоровление, поддержание положительно-эмоционального состояния психики детей. Место в педагогическом процессе. Подбор игр и упражнений, физкультурных пособий в соответствии с поставленными задачами, физической подготовленностью, интересами детей. Сюрпризные моменты. Профилактика травматизма.

Тема 14. Физическое воспитание в семье

Необходимость создания условий для охраны и укрепления здоровья детей. Комплексное использование средств физического воспитания детей. Совместные упражнения детей и родителей. Физические упражнения как средство лечения отдельных заболеваний у детей. Особенности организации режима дня, питания, закаливания детей в домашних условиях. Взаимосвязь семьи и дошкольного учреждения по укреплению здоровья детей.

Тема 15. Планирование и учет работы по физическому воспитанию детей

Планирование. Значение планирования. Требования к планированию. Типы и виды планирования. Принципы планирования. Содержание перспективного планирования. Взаимосвязь физкультурных занятий с другими формами работы по физическому воспитанию в детском учреждении. Взаимосвязь и зависимость организованных форм работы и самостоятельной деятельности детей. Планирование индивидуальной работы с детьми. Учет. Задачи и содержание учета. Формы учета. Методика проведения.

Тема 16. Организация работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении

Функциональные обязанности лиц, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья. Содержание их работы. Врачебно-педагогический контроль. Организация контроля в ДОУ. Оценка правильности построения и проведения физкультурных занятий. Хронометраж двигательной активности. Показатели двигательной активности. Диагностика физической подготовленности. Оценка эффективности работы учреждения по физическому воспитанию.

Тема 17. Формирование здорового образа жизни дошкольника

Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни». Факторы, влияющие на здоровье. Структурные компоненты здорового образа жизни. Механизм формирования здорового образа жизни в дошкольном возрасте. Цели и задачи, содержание. Условия формирования здорового образа жизни. Диагностика сформированности здорового образа жизни у дошкольников.

ТЕМАТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Предмет теории физического воспитания

Вопросы для изучения

1. Понятия теории физического воспитания.
2. Методологическая, психолого-педагогическая и естественно-научная основы методики физического воспитания как научной и учебной дисциплины; связь с другими науками: гуманитарными, естественными, изучающими процесс развития ребенка.
3. Методы исследования в теории и технологии физического воспитания.

Литература

1. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. — М. : Просвещение, 1985. — 272 с.
2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. — М. : Академия, 2006. — 365 с.
3. Теория и методика физической культуры дошкольников / под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. — СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008. — 656 с.

Учебно-исследовательские задания

1. Сравните содержание определений понятий: физическая культура, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенствование, физическое образование, двигательная деятельность, спорт по А.В. Кенеман, Э.Я. Степаненковой, О.С. Филипповой. Задание оформите в виде таблицы.

Понятия ТМФВ	А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева	Э.Я. Степаненкова	О.С. Филиппова

2. Определите содержание методов исследования в теории физического воспитания. Сопоставьте их с содержанием методов педагогического исследования. Определите общее и различия.

Тема 2. Становление и развитие теорий и технологий физического воспитания дошкольников

Вопросы для изучения

1. Характеристика элементарной системы физического воспитания при первобытно-общинном строе и в античном периоде.
2. Авторские школы и концепции физического воспитания (Дж. Локк, Жан-Жак Руссо, И.Г. Песталоцци).
3. Национально-буржуазные системы физического воспитания (Ф.Л. Ян, П.Х. Линг, Ф. Аморос).
4. Физическое воспитание в России с древнейших времен до второй половины XIX века.
5. Создание и развитие в России системы физического воспитания со второй половины XIX до начала XX века.
6. Становление и развитие отечественной системы физического воспитания с начала XX века до настоящего времени.

Литература

1. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. — М. : Просвещение, 1985. — 272 с.
2. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжова, М.М. Борисова — М. : ВЛАДОС, 2003.

Учебно-исследовательские задания

1. Составьте обобщающую таблицу «Проблемы физического воспитания дошкольников», в которой необходимо определить проблемы по физическому воспитанию детей, и укажите ученых, работающих над решением данных проблем.

2. Сравните системы физического воспитания в зарубежных странах и России (до XX в.) и заполните таблицу «Сравнительная характеристика систем физического воспитания в европейских странах и России».

Название системы	Цели и задачи	Формы и средства	Содержание

3. Изучите вклад ученых (Л.И. Чулицкая-Тихеева, Е.Г. Леви-Гориневский, А.И. Быкова, М.Ю. Кистяковская, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Н.Т. Терехова, Е.Н. Вавилова, Э.Я. Степаненкова, М.П. Голощекина, Л.Н. Пустынникова, Л.В. Карманова, М.А. Рунова, Г.П. Юрко) в развитие теории и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста. Сгруппируйте ученых по предмету их исследований.

Тема 3. Обоснование комплексного решения задач физического воспитания в дошкольном возрасте

Вопросы для изучения

1. Цель физического воспитания.
2. Оздоровительные задачи.
3. Образовательные задачи.
4. Воспитательные задачи.

Литература

1. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. — М. : Просвещение, 1985. — 272 с.
2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. — М. : Академия, 2006. — 365 с.
3. Теория и методика физической культуры дошкольников / под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. — СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008 — 656 с.

Учебно-исследовательские задания

1. Составьте схему «Цель и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста».
2. Сравните подходы к определению содержания задач А.В. Кенеман, Э.Я. Степаненковой, С.О. Филипповой.

Тема 4. Средства физического воспитания дошкольника

Вопросы для изучения

1. Физическое упражнение — основное средство физического воспитания дошкольников.

2. Психогигиенические факторы как средство физического воспитания.
3. Эколого-природные факторы.

Литература

1. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. — М. : Просвещение, 1985. — 272 с.
2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. — М. : Академия, 2006. — 365 с.
3. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. — М. : Просвещение, 1986. — 304 с.

Учебно-исследовательские задания

1. Заполните таблицу.

Средства	Цель
Физическое упражнение	
Психогигиенические факторы	
Эколого-природные факторы	

2. Составьте схемы: характеристика физических упражнений; биомеханические характеристики физических упражнений; классификация физических упражнений (по Т.И. Осокиной); классификация физических упражнений по структурному признаку.

Тема 5. Основы обучения и развития ребенка в процессе физического воспитания

Вопросы для изучения

1. Единство обучения, воспитания и развития ребенка в процессе физического воспитания.
2. Характеристика принципов обучения.
3. Характеристика методов и приемов обучения.
4. Закономерности формирования двигательных навыков у детей в процессе обучения.
5. Этапы обучения детей физическим упражнениям.

Литература

1. Кенеман, А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. — М. : Просвещение, 1985. — 272 с.
2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. — М. : Академия, 2006. — 365 с.
3. Лескова, Г. Принципы обучения детей движениям / Г. Лескова // Дошкольное воспитание. — 1973. — № 1.

Учебно-исследовательские задания

1. Составьте таблицу, в которой представлен перечень принципов физического воспитания, и дайте им характеристику.
2. Составить схему «Методы обучения движениям», в которой должна быть отражена характеристика понятия «метод», виды методов, их приемы, цели.
3. Составить схему «Стадии формирования двигательного навыка».
4. Составьте таблицу «Последовательность обучения детей физическим упражнениям»

Этапы	Цель	Методы
1		
2		
3		

Тема 6. Технология воспитания физических качеств у детей дошкольного возраста

Вопросы для изучения

1. Определение быстроты.
2. Значение быстроты.
3. Формы проявления быстроты.
4. Задачи, направленные на развитие быстроты.
5. Специфические принципы подбора упражнений и игр.
6. Упражнения для развития максимального темпа бега.
7. Упражнения для развития умения поддерживать темп бега.
8. Упражнения для обучения быстрому темпу бега.

9. Определение ловкости.
10. Факторы, влияющие на проявление ловкости.
11. Применение ловкости человеком.
12. Показатели ловкости.
13. Пути развития ловкости.
14. Приемы, повышающие ловкость.
15. Принципы использования упражнений для развития ловкости на занятиях.
16. Упражнения на развитие «ручной умелости».
17. Определение силы.
18. Факторы, влияющие на развитие мышечной силы.
19. Значение силы в жизни.
20. Задачи по развитию силы у дошкольников.
21. Группы упражнений для развития силы.
22. Планирование упражнений на развитие силы.
23. Положения туловища, предпочтительные в силовых упражнениях.
24. Особенности упражнений на развитие силы для детей 3—4 лет.
25. Определение выносливости.
26. Специальная и общая выносливость.
27. Упражнения (3), развивающие общую выносливость.
28. Требования к подбору циклических упражнений.
29. Упражнения, соответствующие требованиям к подбору циклических упражнений.
30. Основной метод развития выносливости.
31. Признаки определения утомления.

Литература

1. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость / Е.Н. Вавилова. — М. : Просвещение, 1981. — 96 с.
2. Ноткина, Н. Воспитывать физические качества / Н. Ноткина // Дошкольное воспитание. — 1980. — № 12.

Учебно-исследовательские задания

1. Составьте комплекс упражнений на развитие отдельных физических качеств у детей дошкольного возраста.
2. Изучите уровень развития физических качеств у детей дошкольного возраста (прил. 6).

Тема 7. Организация двигательного режима в дошкольных учреждениях

Вопросы для изучения

1. Понятие «Двигательный режим».
2. Нормы СанПиН по вопросам организации двигательного режима.
3. Составление двигательного режима для каждой возрастной группы.

Литература

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. СанПиН 2.4.1.2660-10»; утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 22.07.2010 г.
2. Овечкина, Т.А. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми в ДОУ / Т.А. Овечкина, С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова // Дошкольная педагогика. — 2006. — № 5. — С. 8—13.

Учебно-исследовательские задания

1. Составить двигательный режим для разных возрастных групп.
2. Изучить двигательный режим в группе детского сада: определить его соответствие требованиям СанПиН.

Тема 8. Ходьба. Общая характеристика. Программные требования и технология обучения в разных возрастных группах

Вопросы для изучения

1. Характеристика ходьбы.
2. Показатели ходьбы.
3. Виды ходьбы.
4. Программные требования к ходьбе детей разных возрастных групп.

Литература

1. Вавилова, Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать / Е.Н. Вавилова. — М. : Просвещение, 1981. — 96 с.
2. Программы воспитания и обучения в детском саду.

Учебно-исследовательские задания

1. Изучите теоретический материал и представьте основное его содержание в таблицах «Упражнения по ходьбе в разных возрастных группах», «Техника выполнения основных видов ходьбы».

Упражнения по ходьбе в разных возрастных группах

Параметры оценки	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Особенности выполнения			
Виды ходьбы			

Техника выполнения основных видов ходьбы

Вид ходьбы	Техника выполнения	Положение рук	Имитационные движения

2. Выявите уровень развития ходьбы у детей дошкольного возраста (прил. 6).

Тема 9. Бег: общая характеристика, программные требования и технология обучения в разных возрастных группах

Вопросы для изучения

1. Характеристика бега.
2. Показатели бега.
3. Виды бега.
4. Программные требования к бегу в каждой возрастной группе.

Литература

1. Вавилова, Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать / Е.Н. Вавилова — М: Просвещение 1981. — 96 с.
2. Программа воспитания и обучения в детском саду.

Учебно-исследовательские задания

1. Изучите теоретический материал и представьте основное его содержание в таблицах «Упражнения в беге в разных возрастных группах», «Техника выполнения основных видов бега».

Упражнения в беге для разных возрастных групп

Параметры оценки	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Особенности выполнения			
Виды бега			

Техника выполнения основных видов бега

Вид бега	Техника выполнения	Положение рук	Имитационные движения

2. Выявите уровень развития бега у детей дошкольного возраста (прил. 6).

Тема 10. Оздоровительный бег, его значение и особенности проведения в дошкольном возрасте

Вопросы для изучения

1. Правила организации оздоровительных пробежек.
2. Техника оздоровительного бега.
3. Место проведения беговых тренировок.
4. Требования к одежде.
5. Подготовка к беговым тренировкам.
6. Длительность и темп бега.
7. Технология организации беговых тренировок.

Литература

1. Алямовская, В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания / В.Г. Алямовская. — Нижний Новгород, 1998. — 78 с.

Формы фиксирования материала — конспект по вопросам.

Тема 11. Технология обучения прыжкам детей дошкольного возраста

Вопросы для изучения

1. Характеристика прыжка.
2. Элементы техники прыжка.
3. Виды прыжков.
4. Технология обучения прыжкам.

Литература

1. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. — М. : Просвещение, 1985. — 272 с.

2. Карманова, Л.В. Обучение прыжкам в детском саду / Л.В. Карманова, О.Г. Аракелян // Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» / под ред. А.В. Кенеман. — М. : Просвещение, 1984. — 176 с.

Учебно-исследовательские задания

1. Изучить технологию обучения дошкольников прыжкам и заполнить таблицу.

Элементы исправления и формирования	Способы и методы исправления
Подпрыгивание 1. Отрыв ног от земли. 2. Развитие прыгучести	
Спрыгивание 1. Правильное исходное положение. 2. Боязнь высоты. 3. Прогибание спины во время полета. 4. Отталкивание вверх-вперед	
Прыжок в длину с места 1. Развитие прыгучести. 2. Оптимальная траектория полета. 3. Понимание прыжка «на дальность»	
Прыжок в длину с разбега 1. Отталкивание в определенном месте. 2. Определение толчковой ноги. 3. Расстояние для разбега. 4. Отталкивание не толчковой ногой. 5. Прямолинейность разбега	
Прыжок в высоту с разбега 1. Активизация толчка. 2. Приземление на пятку и перенос прямых ног. 3. Точное отталкивание. 4. Точное приземление. 5. Ребенок сбивает палку	
Прыжки через скакалку 1. Страх перед вбеганием	

2. Выявите уровень развития умения прыгать в длину с места у детей дошкольного возраста (прил. 6).

Тема 12. Технология обучения метанию детей дошкольного возраста

Вопросы для изучения

1. Характеристика метания.
2. Элементы техники метания.
3. Виды метания и способы.
4. Технология обучения метанию.

Литература

1. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. — М. : Просвещение, 1985. — 272 с.
2. Нестерова, З. Обучение метанию вдаль / З. Нестерова // Дошкольное воспитание. — 1988. — № 5.
3. Нестерова, З. Обучение метанию в цель / З. Нестерова // Дошкольное воспитание. — 1990. — № 4.

Учебно-исследовательские задания

1. Составьте конспект по опорным вопросам.

Обучение метанию вдаль

- С какого возраста начинается обучение метанию вдаль?
- Элементы обучения в первой младшей группе.
- Элементы обучения во второй младшей группе.
- Обучение правильному замаху.
- Обучение исходному положению.
- Элементы обучения в средней группе.
- Новый прием для предотвращения отведения локтя в сторону.
- Обучение прицеливанию.
- Элементы обучения в старшей группе.
- Обучение переносу тяжести.
- Обучение сгибанию ног в конце замаха и выпрямлению их при броске.
- Обучение движению кистью.
- Обучение выполнению упражнения в определенном темпе.
- Трудный элемент в обучении метанию способом «из-за спины через плечо». Какие ошибки могут возникнуть? Как их предотвратить?

Обучение метанию в цель

- В какую цель метают дети первой младшей группы?

- В какую цель метают дети второй младшей группы?
- Какой способ метания появляется в средней группе? Этапы обучения этому способу.
- Какие способы появляются в старшей группе? Последовательность обучения этим способам.
- Обучение метанию битой.

2. Выявите уровень развития владения метанием у детей дошкольного возраста (прил. 6).

Тема 13. Технология развития равновесия у дошкольников

Вопросы для изучения

1. Понятие «равновесие».
2. Виды равновесия.
3. Критерии равновесия.
4. Характеристика наиболее устойчивого положения тела у человека.
5. Пути повышения ОЦТТ.
6. Пути уменьшения площади опоры.
7. Пути смещения линии ОЦТТ.
8. Задачи по развитию равновесия у дошкольников (на каждую задачу подобрать одно упражнение).

Литература

1. Козлов, А. Развивайте равновесие у детей / А. Козлов // Дошкольное воспитание. — 1983. — № 1.

Учебно-исследовательские задания

1. Разработайте комплекс упражнений, направленный на развитие равновесия у дошкольников.

2. Изучите уровень развития равновесия у детей дошкольного возраста (прил. 3).

Тема 14. Технология обучения общеразвивающим упражнениям

Вопросы для изучения

1. Понятие ОРУ.
2. Значение ОРУ.
3. Классификация ОРУ (по анатомическому признаку, методической направленности, степени физической помощи взрослого, использованию предметов).

4. Требования к отбору упражнений.
5. Последовательность расположения упражнений в комплексе.
6. Методы и приемы обучения ОРУ.

Литература

1. Бущинская, П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П.П. Бущинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. — М. : Просвещение. — 1990. — 175 с.

Учебно-исследовательские задания

1. Изучите технологию обучения детей общеразвивающим упражнениям и заполните таблицы.

Задачи обучения ОРУ в разных возрастных группах

Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа

Последовательность обучения ОРУ в разных возрастных группах

Возрастная группа	Организация	Раздача и сбор пособий	Методы и приемы обучения
	Круг, колонны...	Какие пособия и как раздаются	

2. Составьте комплексы общеразвивающих упражнений для детей дошкольного возраста (младший, средний, старший возраст). Пример оформления записи в прил. 3.

Тема 15. Строевые упражнения

Вопросы для изучения

1. Значение строевых упражнений в физическом развитии детей.
2. Виды строевых упражнений.
3. Технология обучения строевым упражнениям в разных возрастных группах.

Литература

1. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. — М. : Просвещение, 1985. — 272 с.

2. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д.В. Хухлаева. — М. : Просвещение, 1984. — 240 с.

Учебно-исследовательские задания

1. Составьте схему «Строевые упражнения», в которой будут отражены виды строевых упражнений и способы перестроения, поворотов.
2. Разработайте и изготовьте демонстрационный материал для детей «Модели перестроения».

Тема 16. Подвижная игра как средство и метод физического воспитания

Вопросы для изучения

1. Понятие «подвижная игра», ее отличие от упражнения.
2. Значение подвижной игры.
3. Классификации подвижных игр.
4. Технология обучения подвижным играм в разных возрастных группах.
5. Роль подвижной игры в совершенствовании основных движений.
6. Совершенствование двигательных навыков в упражнениях и играх с использованием элементов соревнования и творческих заданий.

Литература

1. Карманова, Л.В. Пути повышения эффективности проведения подвижной игры / Л.В. Карманова // Дошкольное воспитание. — 1986. — № 11.
2. Коровина, Л.М. Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнования и творческих заданий / Л.М. Коровина // Физическая подготовка детей 5—6 лет к занятиям в школе ; под ред. А.В. Кенеман. — М. : Просвещение, 1980. — С. 65—81.
3. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. — М. : Академия, 2006. — 365 с.
4. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. — М. : Просвещение, 1986. — 304 с.
5. Потехина, Н.В. Обучение основным движениям на этапе их совершенствования / Н.В. Потехина // Физическая подготовка детей 5—6 лет к занятиям в школе ; под ред. А.В. Кенеман. — М. : Просвещение, 1980. — С. 32—48

Учебно-исследовательские задания

1. Изучите характеристику подвижных игр в разных возрастных группах и заполните таблицу.

Характеристика подвижных игр в разных возрастных группах

Возраст детей	Характеристика подвижной игры
Младший возраст	
Средний возраст	
Старший возраст	

2. Понаблюдайте за проведением подвижной игры в одной из групп детского сада. Составьте фотозапись проведенной игры и сделайте анализ по схеме (прил. 5).

3. Разработайте конспект проведения новой игры. Оформите его в следующей форме (см. пример в прил. 4).

Алгоритм объяснения новой игры	Объяснения педагога
Сообщение названия игры	
Сюжет игры	
Организация игровых условий	
Показ движений	
Распределение ролей	
Размещение играющих	
Объяснение правил игры	
Закрепление правил	
Ход игры	
Подведение итогов	

4. Составьте картотеку подвижных игр в форме таблицы.

	Вторая млад- шая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготови- тельная
Игры с бегом	Названия игр			
Прыжками				
Лазанием				
Метанием				
Ориентировка в про- странстве				

Тема 17. Технология обучения дошкольников элементам спортивных игр

Вопросы для изучения

1. Особенности проведения занятий с дошкольниками по обучению элементам спортивных игр.
2. Технология обучения баскетболу.
3. Технология обучения бадминтону.
4. Технология обучения волейболу.
5. Технология обучения городкам.
6. Технология обучения теннису.
7. Технология обучения футболу.
8. Технология обучения хоккею.

Литература

1. Адашкявичене, Э.Й. Баскетбол для дошкольников / Э.Й. Адашкявичене. — М. : Просвещение, 1992.
2. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.Й. Адашкявичене. — М. : Просвещение, 1992. — 159 с.
3. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 6—7 лет / Л.Н. Волошина. — М. : Аркти, 2004. — 143 с.
4. Спортивные игры в детском саду / сост. А.О. Каленская, А.А. Ошкина. — Тольятти : ТГУ, 2006. — 92 с.

Учебно-исследовательские задания

1. Задание выполняется индивидуально или в парах. Необходимо разработать презентацию «Технология обучения дошкольников спортивной игре» (игра определяется по желанию) для консультации молодых специалистов. В презентации освещаются вопросы: краткая история развития игры, правила игры для дошкольников, элементы обучения, упражнения и игры на закрепление навыков. Подготовиться к представлению презентации для однокурсников.

2. По результатам всех выступлений заполните обобщающую таблицу.

Технология обучения (название игры)

Элементы обучения	Игры и упражнения на формирование и закрепление элементов игры

Тема 18. Технология обучения дошкольников спортивным упражнениям

Вопросы к изучению

1. Технология обучения катанию на санках.
2. Технология обучения скольжению по ледяным дорожкам.
3. Технология обучения ходьбе на лыжах.
4. Технология обучения катанию на коньках.
5. Технология обучения катанию на велосипеде.
6. Технология обучения катанию на самокатах.
7. Технология обучения катанию на роликовых коньках.
8. Технология обучения плаванию.

Литература

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.Ш. Адашкявичене. — М.: Просвещение, 1992. — 159 с.

Учебно-исследовательское задание

Заполните таблицу, используя основной источник.

Вид спортивного упражнения, его значение	Элементы техники	Методические рекомендации

Тема 19. Формы организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду

Вопросы для изучения

1. Физкультурное занятие — основная форма организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.
2. Типы занятий.
3. Содержание и структура занятия.

4. Физкультурные занятия на воздухе.
5. Способы организации детей на занятиях.
6. Общая и моторная плотность занятия.
7. Утренняя гимнастика. Типы утренней гимнастики.
8. Подбор упражнений в комплексе утренней гимнастики.
9. Технология проведения утренней гимнастики.
10. Физкультурная минутка.
11. Гимнастика после сна.
12. Активный отдых.
13. Самостоятельная двигательная деятельность.
14. Задания на дом.

Литература

1. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. — М. : Просвещение, 1985. — 272 с.
2. Бочарова, Н.И. Туристические прогулки в детском саду / Н.И. Бочарова. — М. : Аркти, 2004. — 115 с.
3. Ошкина, А.А. В поход / А.А. Ошкина, О.Н. Царева // Обруч: образование, ребенок, ученик. — 2006. — № 5. — С. 25–26.
4. Васюкова, В.И. Физкультурные развлечения / В.И. Васюкова // Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» — М. : Просвещение, 1984.
5. Осокина, Т. Организация и проведение физкультурных праздников / Т. Осокина, Е. Тимофеева // Дошкольное воспитание, 1987. — № 10.
6. Бочарова, Н. Физкультурно-спортивные праздники в детском саду / Н. Бочарова // Дошкольное воспитание. — 2004. — № 1. — С. 46–51.

Учебно-исследовательские задания

1. Составьте по результатам наблюдения фотозапись всех форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении и сделайте их анализ (прил. 5).
2. Разработайте конспекты всех основных форм физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. См. пример оформления в прил. 3, 4.
3. Сравните технологии организации и проведения физкультурных праздников и развлечений. Определите общее и различие.

Тема 20. Массаж, его виды, технология проведения с детьми раннего возраста

Вопросы для изучения

1. Физиологическое действие массажа.
2. Физиологическое действие движений.
3. Основные физиологические предпосылки при выборе и назначении физических мероприятий.
4. Безусловные рефлексы новорожденного.
5. Техника работы (приемы массажа):
 - поглаживание рук, ног, живота, спины;
 - растирание ног, живота, стоп;
 - разминание ног, спины;
 - похлопывание спины, стоп;
 - активные упражнения: укладывание на живот, разгибание позвоночника, ползание, поворот со спины на живот, положение пловца, «парение» на животе, «парение» на спине;
 - пассивные упражнения: скрещивание рук на груди, «бокс», скользящие шаги;
 - вибрационный массаж грудной клетки.

Литература

1. Губерт, К.Д. Гимнастика и массаж в раннем возрасте / К.Д. Губерт, М.Г. Рысс. — М. : Просвещение, 1981.

Учебно-исследовательское задание

1. Разработайте комплекс упражнений и массажа для детей от рождения до 6 месяцев; от 6 месяцев до 1 года; от 1 года до 2 лет.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Физическая культура — основа психофизического развития ребенка.
2. Зарубежные системы физического воспитания ребенка.
3. Российская система физического воспитания ребенка в конце XIX — начале XX века.
4. Российская система физического воспитания ребенка в XX веке.
5. Вклад Н.А. Метлова, А.В. Кенеман, А.В. Запорожца, Т.И. Осокиной и др. в создание теории физического воспитания ребенка (по выбору студентов).
6. Вклад П.Ф. Каптерева, Е.А. Покровского, П.Ф. Лесгафта, Е.А. Аркина в теорию подвижных игр (по выбору студента).
7. Русские народные подвижные игры.
8. Формирование ориентировки в пространстве в подвижных играх и физических упражнениях.
9. Воспитание выразительности движений у ребенка.
10. Ритмическая гимнастика для детей дошкольного возраста.
11. Обучение плаванию детей дошкольного возраста (по возрастам).
12. Воспитание творчества у детей старшего дошкольного возраста в подвижных играх и физических упражнениях.
13. Совершенствование бега детей дошкольного возраста (по возрастным группам).
14. Элементы восточных единоборств в работе с детьми старшего дошкольного возраста.
15. Стрейчинговые упражнения в работе с детьми старшего дошкольного возраста по развитию их гибкости.
16. Элементы хатха-йоги в работе с детьми дошкольного возраста.
17. Оптимизация двигательного режима в дошкольных учреждениях по возрастным группам.
18. Психокоррекция посредством физических упражнений в разных возрастных группах.

19. Сюжетные физкультурные занятия в дошкольном образовательном учреждении (по возрастным группам).
20. Влияние игр с мячом на психофизическое развитие ребенка.
21. Формирование ориентировки в пространстве у детей дошкольного возраста в физических упражнениях и подвижных играх (по возрастам).
22. Русские народные подвижные игры (по возрастам).
23. Физическая культура как средство полового воспитания детей дошкольного возраста.
24. Обучение детей старшего дошкольного возраста игре в теннис.
25. Воспитание положительных взаимоотношений детей в подвижной игре (по возрастным группам).

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Указания

Все задания имеют пять вариантов ответа, из которых правильный только один. Номер выбранного ответа обведите кружком в бланке для ответов.

Теоретические основы физического воспитания

1. Совокупность задач, содержания, средств, методов и форм организации физического воспитания — это...

- 1) задачи физического воспитания
- 2) средства физического воспитания
- 3) система физического воспитания
- 4) принципы физического воспитания
- 5) цель физического воспитания

2. Процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств — это...

- 1) физическая подготовленность
- 2) физическое воспитание
- 3) физическая культура
- 4) физическое развитие
- 5) физическое совершенство

3. Соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы — это...

- 1) физическая подготовленность
- 2) физическое воспитание
- 3) физическая культура
- 4) физическое развитие
- 5) физическое совершенство

4. Естественно-научную и психолого-педагогическую основу теории физического воспитания составляет учение И.М.Сеченова и И.П.Павлова...

- 1) о высшей нервной деятельности

- 2) физической нагрузке
- 3) динамическом стереотипе
- 4) физической работоспособности организма
- 5) формировании двигательного навыка

5. Дополните предложение: «Между деятельностью центральной нервной системы и работой опорно-двигательного аппарата человека существует...

- 1) двойное действие
- 2) теснейшая связь
- 3) прочный контакт
- 4) корреляционная зависимость
- 5) обратная зависимость

6. Вставьте пропущенное слово: «...направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь»:

- 1) понятия теории физического воспитания
- 2) задачи физического воспитания
- 3) формы физического воспитания
- 4) принципы физического воспитания
- 5) физические упражнения.

Технологии физического воспитания

8. Они предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств, развитие двигательных способностей:

- 1) воспитательные задачи
- 2) оздоровительные задачи
- 3) образовательные задачи
- 4) коррекционно-развивающие задачи
- 5) пропедевтические задачи

9. Процесс неоднократного воспроизведения двигательных действий, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами обучения, — это...

- 1) движение

- 2) траектория
- 3) гимнастика
- 4) спорт
- 5) упражнение

10. Это положение выражает готовность к действию и создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения:

- 1) рациональное
- 2) исходное
- 3) обычное
- 4) простое
- 5) правильное

11. Данный способ заключается в одновременном осознанном выполнении двигательных действий всеми детьми и дает возможность эффективного решения воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с ними:

- 1) фронтальный
- 2) специальный
- 3) продуктивный
- 4) индивидуальный
- 5) основной

12. Данная группа методов формирует у детей представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивает сенсорные способности:

- 1) физические
- 2) наглядные
- 3) дидактические
- 4) особые
- 5) специальные

13. К какой группе методов относятся перечисленные приемы: показ, подражание, зрительные ориентиры, фотографии, рисунки, схемы, снаряды и пособия, музыка, песни, ритм бубна?

- 1) физические
- 2) наглядные
- 3) вербальные

- 4) практические
- 5) дидактические

14. Понятие, характеризующее переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения и активизацию идеомоторных представлений посредством словесной инструкции:

- 1) идеомоторный акт
- 2) содержание упражнения
- 3) техника физических упражнений
- 4) характеристика упражнения
- 5) двигательная активность

15. Какое понятие отражает процесс формирования двигательного навыка при взаимодействии первой и второй сигнальных систем?

- 1) концентрический стереотип
- 2) прямолинейный стереотип
- 3) динамический стереотип
- 4) практический стереотип
- 5) среднестатистический стереотип

16. Иррадиация, специализация и стабилизация — физиологические закономерности формирования двигательного...

- 1) умения
- 2) равновесия
- 3) принципа
- 4) навыка
- 5) средства

17. Какой этап обучения движениям способствует закреплению и совершенствованию двигательного действия?

- 1) первый
- 2) второй
- 3) третий
- 4) четвёртый
- 5) пятый

18. Какой этап обучения движениям имеет своими задачами закрепление и совершенствование техники выполнения движений, активизацию самостоятельности, творчества и использование движения

в различных условиях повседневной жизни?

- 1) первый
- 2) второй
- 3) третий
- 4) четвёртый
- 5) пятый

19. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем мышечных усилий — это...

- 1) сила
- 2) выносливость
- 3) быстрота
- 4) ловкость
- 5) гибкость

20. Морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев и характеризующие эластичность мышц и связок, — это...

- 1) сила
- 2) выносливость
- 3) быстрота
- 4) ловкость
- 5) гибкость

Физические упражнения и формы организации физического воспитания в ДОУ

21. Как называются движения, в которых наблюдается повторяемость одних и тех же фаз в строгой последовательности?

- 1) повторяющиеся
- 2) циклические
- 3) ациклические
- 4) основные
- 5) общеразвивающие

22. Эти упражнения направлены на общее оздоровление организма и способствуют развитию и укреплению отдельных групп мышц, формированию правильной осанки; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процес-

сов, деятельности нервной системы. Также они содействуют развитию психофизических качеств ребенка.

- 1) ритмические
- 2) основные
- 3) возбуждающие
- 4) расслабляющие
- 5) общеразвивающие

23. Строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону — это...

- 1) колонна
- 2) шеренга
- 3) ряд
- 4) круг
- 5) интервал

24. Сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами — это...

- 1) двигательный режим
- 2) основные движения
- 3) строевые упражнения
- 4) подвижная игра
- 5) спортивные упражнения

25. Старших дошкольников обучают следующим спортивным играм:

- 1) бадминтон, баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол
- 2) баскетбол, городки, настольный теннис, бобслей, футбол
- 3) баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол
- 4) волейбол, баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол
- 5) волейбол, баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, школа мяча

26. При разучивании новых подвижных игр используются следующие приемы обучения:

- 1) название игры, размещение по площадке, самостоятельное распределение на роли, сигналы, распоряжения, взаимопомощь, пособия и инвентарь

- 2) напоминание содержания и правил игры, считалки, команды, сигналы, вопросы к детям, зрительные и звуковые ориентиры и др., уточнение содержания и правил игры, пособия и инвентарь, вопросы к детям, зрительные и звуковые ориентиры и др.
- 3) название игры, показ движений, объяснение содержания и правил, указания, пояснения, считалки, помощь, команды, распоряжения, уточнения, зрительные и звуковые ориентиры, подведение итогов и др.
- 4) объяснение содержания и правил игры делают сами дети, считалки, распоряжения, уточнения, зрительные и звуковые ориентиры и др.
- 5) планирование игр, подготовка к проведению, беседа с играющими детьми, использование пособий и снарядов, разметка площадки, подведение итогов и др.

27. Воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу которой составляет двигательная активность, — это...

- 1) двигательная деятельность
- 2) двигательный режим
- 3) формы организации физического воспитания
- 4) система физического воспитания
- 5) модель физического воспитания

28. Основной формой организованного систематического обучения физическим упражнениям является...

- 1) подвижная игра
- 2) утренняя гимнастика
- 3) физкультминутка
- 4) утренняя прогулка
- 5) физкультурное занятие

29. Принципами подбора физических упражнений для физкультурных занятий являются...

- 1) рациональный, анатомический и физиологический
- 2) функциональный, анатомический и физиологический
- 3) функциональный, анатомический и развивающий
- 4) функциональный, обучающий и физиологический
- 5) функциональный, воспитательный и физиологический

30. Целесообразность использования времени на физкультурном занятии определяется...

- 1) по общей плотности занятия
- 2) моторной плотности занятия
- 3) подбору физических упражнений
- 4) расположению физических упражнений
- 5) продолжительности физических упражнений

31. Кратковременные физические упражнения, проводимые в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения, называются...

- 1) гимнастикой пробуждения
- 2) физкультминутками
- 3) двигательными разминками
- 4) подвижными играми
- 5) двигательными занятиями

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

Теоретические вопросы

1. Предмет и основные понятия теории физического воспитания. Историческая обусловленность и изменчивость, их содержание и взаимосвязь.
2. Становление и развитие теории и технологий физического воспитания дошкольников.
3. Современные проблемы теории и технологий физического воспитания и развития ребенка.
4. Обоснование комплексного решения задач физического воспитания в дошкольном возрасте.
5. Общая характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения — специфическое средство физического воспитания.
6. Особенности развития моторики ребенка в дошкольном возрасте.
7. Дидактические принципы обучения движениям и воспитания физических качеств у дошкольников.
8. Характеристика, классификация методов и приемов обучения в физическом воспитании.
9. Этапы обучения двигательным действиям, соотношение методов и приемов обучения на разных этапах обучения.
10. Классификация и характеристика физических упражнений.
11. Организация двигательного режима в дошкольных учреждениях.
12. Технологии воспитания физических качеств у детей дошкольного возраста.
13. Технологии обследования уровня физической подготовленности детей.
14. Психологические и педагогические факторы, влияющие на формирование двигательных навыков.
15. Обучение дошкольников элементам спортивных игр. Задачи, структура и содержание занятий с элементами спортивных игр.
16. Врачебно-педагогический контроль физического воспитания в дошкольном учреждении.
17. Оздоровительный бег, его значение и особенности проведения в дошкольном возрасте.

18. Организация физического воспитания в дошкольных учреждениях.
19. Ходьба. Общая характеристика. Программные требования и методика обучения в разных возрастных группах.
20. Бег. Общая характеристика. Программные требования и методика обучения в разных возрастных группах.
21. Прыжки. Техника выполнения и ее особенности у детей в разных возрастных группах. Задачи и технологии обучения в разных возрастных группах.
22. Метание. Виды и способы выполнения. Задачи и технологии обучения в разных возрастных группах.
23. Общеразвивающие упражнения, характеристика и классификация. Требования к подбору общеразвивающих упражнений и их последовательность в комплексе.
24. Строевые упражнения. Содержание и технологии обучения строевым упражнениям в разных возрастных группах.
25. Характеристика подвижной игры как средства и метода физического воспитания.
26. Особенности проведения подвижной игры в разных возрастных группах.
27. Физкультурное занятие как основная форма физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Типы занятий. Способы организации детей на занятии.
28. Утренняя гимнастика. Задачи, схема построения и ее обоснование.
29. Физкультминутки. Технологии проведения физкультминуток в разных возрастных группах.
30. Самостоятельная двигательная деятельность и индивидуальная работа с детьми по развитию движений.
31. Организация активного отдыха. Значение и особенности проведения в разных возрастных группах.
32. Прогулки и экскурсии за пределы детского сада. Технологии проведения в разных возрастных группах.
33. Гимнастика после сна. Значение и формы проведения.
34. Виды закаливания в дошкольном возрасте. Физиологические основы закаливания. Особенности проведения закаливания.
35. Планирование и учет работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях.

36. Физическое воспитание в семье. Формы работы с родителями по воспитанию здорового дошкольника.

Практические задания

1. Составить план-конспект проведения физкультурного занятия в первой младшей группе.
2. Составить план-конспект проведения физкультурного занятия во второй младшей группе.
3. Составьте план-конспект проведения физкультурного занятия в средней группе.
4. Составьте план-конспект проведения физкультурного занятия в старшей группе.
5. Составьте план-конспект проведения физкультурного занятия в подготовительной группе.
6. Составьте план-конспект проведения физкультурного занятия на воздухе для любой возрастной группы.
7. Составьте план-конспект проведения утренней гимнастики на воздухе (по программе В. Алямовской).
8. Составьте план-конспект проведения утренней гимнастики в младшей группе.
9. Составьте план-конспект проведения утренней гимнастики в средней группе.
10. Составьте план-конспект проведения утренней гимнастики в старшей группе.
11. Спланируйте проведение подвижной игры с бегом по степени усложнения на месяц.
12. Спланируйте проведение подвижной игры с подлезанием по степени усложнения на месяц.
13. Спланируйте проведение подвижной игры с прыжками по степени усложнения на месяц.
14. Спланируйте проведение подвижной игры с метанием по степени усложнения на месяц.
15. Предложите варианты физкультурных минуток для занятий по формированию элементарных математических представлений.
16. Предложите варианты физкультурных минуток для занятий по развитию речи.

17. Предложите варианты физкультурных занятий на занятиях по рисованию.
18. Составьте план-конспект проведения физкультурного развлечения.
19. Составьте план-конспект проведения занятия по обучению спортивным упражнениям.
20. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений для любой группы.
21. Составьте комплекс упражнений для гимнастики побудки (любой возраст).
22. Предложите формы и содержание работы с родителями по теме «Повышение двигательной активности ребенка».
23. Предложите содержание разных видов деятельности ребенка по решению задач образовательной области «Здоровье»: формирование начальных представлений о значении двигательной деятельности для здоровья человека.
24. Разработайте содержание деятельности воспитателя по формированию у дошкольников навыка метания на основе полученных данных диагностики.

Критерии оценки ответа студента на экзамене

«Отлично» — студент логично выстраивает ответ на теоретический вопрос, обнаруживает ярко выраженную субъектную позицию и свободно оперирует знанием современных психолого-педагогических теорий и концепций, демонстрирует умение рассматривать проблему в общем контексте исторического подхода, умение сравнивать и оценивать различные научные подходы, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития. Решение педагогической задачи базируется на современном психолого-педагогическом обосновании сущности развития и воспитания ребенка с проблемами в развитии, непротиворечивости методолого-теоретических позиций. Студент предлагает самостоятельный и оригинальный проект решения, который может быть реализован на практике. Студент свободно ведет диалог с преподавателем, пользуясь современной научной лексикой.

«Хорошо» — студент логично выстраивает ответ на теоретический вопрос, всесторонне представляет и оценивает различные подходы к рассматриваемой проблеме, подтверждает выдвигаемые теоретические

положения примерами, однако характерна недостаточная интеграция психолого-педагогических знаний при обосновании концептуального подхода и объяснении возникающих противоречий, наблюдается некоторая непоследовательность анализа в сопоставлении подходов к развитию и воспитанию ребенка с проблемами в развитии и в обосновании своей точки зрения. Решение педагогической задачи базируется на современной психолого-педагогической концепции инклюзивного образования, однако наблюдается некоторая противоречивость методолого-теоретических позиций. Студент предлагает самостоятельный проект решения, который может быть реализован на практике. Ответы на дополнительные вопросы преподавателя научно обоснованы, речь грамотная, с использованием современной научной лексики.

«Удовлетворительно» — ответ на теоретический вопрос выстроен недостаточно логично, студент затрудняется в раскрытии современных психолого-педагогических теорий и концепций, выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументируются, не раскрывается сущность различий концептуальных подходов. Решение педагогической задачи не имеет четкого теоретического обоснования. Предлагаемое содержание и методика работы с детьми с проблемами в развитии, рекомендуемые на практике, в целом соответствуют особенностям отклонения. Студент испытывает затруднения при ответе на дополнительные вопросы, подменяя научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, характерны отдельные неточности в использовании научной терминологии.

«Неудовлетворительно» — ответ на теоретический вопрос не выстроен логично, студент не владеет знанием современных психолого-педагогических теорий и концепций, суждения его поверхностны, слабо аргументированы. Отсутствует понимание своеобразия, психологических особенностей и механизмов развития ребенка с проблемами в развитии. Содержание и методы работы не позволяют реализовать поставленные задачи. Научное обоснование проблем подменяется рассуждениями житейского плана, в речи преобладает бытовая лексика, наблюдаются значительные неточности в использовании научной терминологии.

Библиографический список

1. Аркин, Е. Закаливание в системе физического воспитания дошкольника / Е. Аркин // Дошкольное воспитание. — 2008. — № 1. — С. 11.
2. Баранова, В. Плавание как важнейшее средство оздоровления / В. Баранова, Л. Медведева // Дошкольное воспитание. — 2008. — № 6. — С. 44.
3. Бочарова, Н. Физкультурно-спортивные праздники в детском саду / Н. Бочарова // Дошкольное воспитание. — 2004. — № 1. — С. 46.
4. Волошина, Л. Дружба начинается с улыбки / Л. Волошина, Т. Курилова, Ю. Исанко // Дошкольное воспитание. — 2009. — № 6. — С. 33.
5. Волошина, Л. Игровые физкультурные занятия / Л. Волошина // Дошкольное воспитание. — 2007. — № 5. — С. 19.
6. Волошина, Л. Современная методология обучения играм с элементами спорта / Л. Волошина // Дошкольное воспитание. — 2005. — № 11. — № 17.
7. Глушкова, Г. Игра или упражнение / Г. Глушкова // Дошкольное воспитание. — 2008. — № 12. — С. 29
8. Демидова, Е. Организация самостоятельной двигательной деятельности детей / Е. Демидова // Дошкольное воспитание. — 2004. — № 1. — С. 28.
9. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. — М. : Просвещение, 1985. — 272 с.
10. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: схемы и таблицы / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжова, М.М. Борисова — М. : ВЛАДОС, 2003.
11. Лесгафт, П.Ф. Избранные педагогические сочинения / сост. И.Н. Решетень. — М. : Педагогика, 1988. — 352 с.
12. Лескова, Г.П. Влияние оценки воспитателя на физкультурном занятии на усвоение движений детьми / Г.П. Лескова // Физическое воспитание детей дошкольного возраста / под ред. А.И. Шустова. — М. : Просвещение, 1982. — С. 104–109.
13. Отдельнова, В. Плавание и дети с опорно-двигательными проблемами / В. Отдельнова // Дошкольное воспитание. — 2007. — № 9. — С. 66.

14. Подольская, Е. На зарядку становись! / Е. Подольская // Дошкольное воспитание. — 2009. — № 2. — С. 34.
15. Прищепа, С. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника / С. Прищепа, Н. Попкова, Т. Коняжная // Дошкольное воспитание. 2004. — № 1. — С. 37.
16. Рунова, М. Приобщаем детей к физической культуре / М. Рунова // Дошкольное воспитание. — 2007. — № 10. — С. 52.
17. Рунова, М. Занятия — игры по физической культуре / М. Рунова, И. Гронец // Дошкольное воспитание. — 2004. — № 6. — С. 30.
18. Свитцова, Т. Физическое воспитание: формы организации / Т. Свитцова // Дошкольное воспитание. — 2007. — № 12. — С. 23.
19. Сочеванова, Е. Вспомним о ходьбе / Е. Сочеванова // Дошкольное воспитание. — 2007. — № 12. — С. 66.
20. Спортивные игры в детском саду / сост. А.О. Каленская, А.А. Ошкина. — Тольятти : ТГУ, 2006. — 92 с.
21. Степаненкова, Э. Н.А. Метлов и физическое воспитание дошкольников / Э. Степаненкова // Дошкольное воспитание. — 2008. — № 9 — С. 33.
22. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я Степаненкова. — М. : Академия, 2006. — 365 с.
23. Теория и методика физической культуры дошкольников / под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. — СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008. — 656 с.
24. Физическая подготовка детей 5—6 лет к занятиям в школе / под ред. А.В. Кенеман, М.Ю. Кистяковской, Т.И. Осокиной. — М. : Просвещение, 1980. — 144 с.
25. Харченко, Т. Юные туристы / Т. Харченко // Дошкольное воспитание. — 2005. — № 9. — С. 39.
26. Якименко, В. Игровая оздоровительная гимнастика / В. Якименко // Дошкольное воспитание. — 2007. — № 2. — С. 28.

Индивидуальный образовательный маршрут студента по курсу

Тема	Содержание задания	Количество баллов	Срок представления

Критерии и норма оценки (по балльно-рейтинговой системе)

Вид задания	Критерии и нормы оценки
Составление таблицы	3 балла — описаны все элементы таблицы, содержание — полное 2 балла — таблица заполнена не по всем элементам (не представлен один элемент), содержание — тезисное 1 балл — в таблице отсутствуют более двух элементов; содержание — представлено формально
Ответы на вопросы / тест	3 балла — правильные ответы на все предложенные вопросы 2 балла — правильные ответы на 2/3 вопросов 1 балл — правильные ответы менее чем на 1/3 вопросов
Разработка конспекта	4 балла — конспект соответствует всем требованиям 3 балла — конспект соответствует 2/3 требований 2 балла — конспект соответствует 1/3 требований 1 балл — конспект не соответствует требованиям
Проведение диагностирующих заданий и заполнение документации	4 балла — заполнены все протоколы; интерпретация полученных данных, полный анализ, наличие рекомендаций 3 балла — заполнены все протоколы, интерпретация полученных данных; анализ; рекомендации не соответствуют показателям физической подготовленности 2 балла — протоколы заполнены частично (не менее 2/3), интерпретация выполнена с ошибками; рекомендации отсутствуют или не адекватны данным 1 балл — задание выполнено формально 0 баллов — задание не выполнено

*Пример оформления конспекта занятия физической культурой***Конспект занятия «Поездка в деревню»
(вторая младшая группа)***Задачи*

1. Упражнять детей в подлезании на ступнях без помощи рук. Обратить внимание детей на положение головы в различные моменты выполнения движения.
2. Познакомить детей с прыжком в длину с места. Закрепить исходное положение для выполнения прыжка. Обращать внимание, что приземление выполняется одновременно на две ноги.
3. В подвижной игре «Кот и мыши» упражнять детей в умении бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга. Развивать смелость, действовать вблизи «ловишки».
4. Приучать детей выполнять перестроение из колонны в пары по ходу.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Общие методические указания
1.	Ходьба в колонне. Перестроение из колонны в пары по ходу. Ходьба в колонне	3 раза	«Поездка в деревню» <i>Воспитатель:</i> — Ребята, мы сегодня отправляемся с вами в деревню. Дорога дальняя и мы поедем на паровозиках. Пойдем к паровозикам по дорожке, а чтобы увидеть вдалеке его, надо смотреть вперед, голову вниз не опускать. Сегодня паровоз будет прицеплять вагон не на станции, а по ходу. Первый паровозик прицепил, поехал, другой паровозик увидел, что впереди вагончик уехал и прицепил себе вагон. Вышли из паровозика и пошли по дорожке в деревню. <i>Воспитатель:</i> — А вот кот Матвей нас встречает. Ребята, почему-то он невеселый? <i>Матвей:</i> — Мне подарили красивые флажки, а что с ними делать, я не знаю. <i>Воспитатель:</i> — Не огорчайся, сейчас тебе ребята покажут упражнения с флажками

№ п/п	Содержание занятия	Дози- ровка	Общие методические указания
2.	Общеразвива- ющие упражне- ния с флажками		
	1. «Помаши» И.п.: ноги слег- ка расставлены; махи руками вперед-назад.	5 раз	Дети берут флажки и встают на коврики. <i>Воспитатель:</i> — Будем махать флажками. Поставьте ноги узенькой дорожкой. Делаем вместе со мной: машем вперед-назад, руки прямые, раз — два... и раз, закончили. Хорошо махали флажками!
	2. «Наклоны» И.п. ноги рас- ставлены. Выполнение: 1 наклонились; 2 и.п.	5 раз	Будем наклоняться и дотрагиваться флажками до носков: поставили ноги ровненькой дорожкой; нагнулись, достали до носков, выпрямились; коленки не сгибаем, выпрямились; достали флаж- ками до носков, выпрямились... раз, и закончили. Молодцы, все держали коленки прямые!
	3. «Покажи носок» И.п.: ноги слег- ка расставлены, руки согнуты в локтях. - А. Выставить ногу вперед на носок. - Б. И.п. - В. То же дру- гой ногой. Г. И.п.	5 раз	<i>Воспитатель:</i> — Представьте, что у вас новые туфли. Покажите их Матвею. Покажем носки наших туфель. Ножки также узенькой дорожкой, а руки согну- ли в локтях. Все проверили, как стоят ноги узенькой дорож- кой. Делаем вместе со мной: выставили ногу вперед на носок — поставили на место; показали другой но- сок — на место; носок — на место, другой — на мес- то. Спина прямая, раз-два... и раз-два, закончили. Молодцы, хорошо у всех увидела носочки!
	4. «Прогнись» И.п.: лежа на животе, руки в упоре перед грудью, флажки на полу. 1. Выпрямить руки, поднять флажки повыше от пола, поднять плечи и голову, прогнуться. 2. И.п.	4 раза	1. Давайте прогнемся и покажем флажки сол- нышку. 2. Лягте на живот, руки перед грудью, флажки на полу. 3. Делаем вместе. — выпрямили руки, подняли флажки повыше к солнышку, показали и плечи и голову, прогну- лись — легли на живот; — показали флажки солнышку — на живот; — прогнулись — на живот; — подняли плечи и голову навстречу солнцу — на живот... и еще раз — закончили
	5. «Шагаем» Выполнить шаги на месте с размашистыми движениями флажками		А теперь представим, что мы солдаты на посту и нам нельзя уходить с места. Шагаем на месте и размахиваем флажками

№ п/п	Содержание занятия	Дози- ровка	Общие методические указания
	Основные дви- жения: 1) прыжок в длину с места через узкие ленты шириной 20 см; 2) подлезание под шнур высо- той 55 см	5 раз	В благодарность за такие движения Матвей вас приглашает в кладовую. Идем через двор. А во дворе много воробьев. Они прыгают через лужицы. Давайте тоже будем перепрыгивать их. Чтобы не намочить ноги, нужно хорошо оттолкнуться (воробьи расставляют лапки узенькой дорожкой и отталкиваются сразу двумя лапками). Наш кот задремал, прыгаем тихо. Молодцы, никто не замочил ног и не разбудил кота. Вы у меня гусята, а я ваша гусыня. Посмотрите по двору гуляет гусыня с гусятами. Она их выводит через лаз. Вспомните, как нужно пролезть, чтобы не задеть головы (показывает ребенок). Правильно, нужно присесть, пролезть на ногах, крылышки держать за спиной. Потом голову выпрямить и посмотреть, куда пошла гусыня. Вот и Матвей проснулся. И ведет нас в кладовую
	6. Подвижная игра «Кот и мыши»	3 раза	По сигналу «мыши» дети выбегают из норок, бегают по всему залу. Возле кота положить фанты «сыр», побуждать детей подбегать к коту поближе, чтобы забрать «сыр». По сигналу «кот» мыши убегают в норку. <i>Матвей:</i> — В моей кладовой много мышей, все они любят бегать. Но сегодня ни одной мышки не видно. <i>Воспитатель:</i> — Мы с ребятами будем мышками. Ты, Матвей, караул сыр, а вы, мышата, попробуйте подбежать к нему поближе и забрать сыр. Мышки выбежали из своих норок, а кот спит. Мышки бегают и забирают сыр. Кот проснулся, убегают мыши. Вот какие мыши, утащили сыр у кота
3.	Ходьба	2 мин	Вот и день подходит к концу. Пора прощаться с котом и возвращаться домой. Проходим мимо кота и машем ему рукой

*Пример оформления конспекта утренней гимнастики***Конспект утренней гимнастики в старшей группе**

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, пятках. Бег в колонне по одному с остановкой на сигнал (остановиться, поднять руки в стороны). Ползание на четвереньках. Выпрямление. Боковой галоп Ходьба		Идти легко, не обгоняя и не наталкиваясь друг на друга. Координировать движения рук и ног. Следить за дыханием
II	ОРУ (без предметов)		
1.	«Поднимание рук вверх» И. п. — о. с. Выполнение: 1 — руки в стороны; 2 — вверх; 3 — в стороны; 4 — и. п.	8 раз	Руки прямые
2.	«Наклоны туловища вперед» И. п. — ноги на ширине плеч. Выполнение: 1 — руки вперед; 2 — наклон вперед, руками коснуться стоп; 3 — руки вперед; 4 — и. п.	6 раз	Ноги в коленях не сгибать
3.	«Приседания» И. п. — о. с., руки на поясе. Выполнение: 1 — присесть, руки вперед 2 — и. п.	8 раз	Колени разводить в стороны, спина прямая
4.	«Аленушка» И. п. — стоя на коленях. Выполнение: 1 — сед направо, руки влево; 2 — и. п. 3 — сед налево, руки вправо; 4 — и. п.	6 раз	Руками пола не касаться

№ п/п	Содержание	Дози- ровка	Организационно- методические указания
5.	«Подтяни колени к груди» И. п. — сидя, упор рук на локтях. Выполнение: 1 — согнуть ноги в коленях, подтянуть к груди; 2 — и. п.	6 раз	Ноги опускать медленно, на спину не ложиться. Тянуть носки
6.	«Прогибание» И. п. — лежа на животе, упор рук в пол. Выполнение: 1—2 — прогнуться, поднявшись на руках; 3—4 — и. п.	6 раз	Ноги от пола не отрывать. Полное выпрямление рук
7.	«Будь внимателен» И. п. — о. с. Выполнение: 1 — правая рука в сторону; 2 — левая в сторону; 3 — правая вверх; 4 — левая вверх; 5 — правая в сторону; 6 — левая в сторону; 7 — правая вниз; 8 — левая вниз	8 раз	Руки прямые, соблюдать точное направление
8.	«Прыжки» И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе Выполнение: прыжки на двух ногах на месте	20×2 В чередовании с ходьбой	Прыгать легко, на носках
III	Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе. Ходьба, упражнение на дыхание «Ух!»	1 мин. 30 с.	Бежать в среднем темпе, соблюдать дистанцию

Пример оформления коспекта подвижной игры**Объяснение подвижной игры «Волк во рву»**

Название	Ребята, отгадайте загадку: Серовато, зубовато, По полю рыщет, Телят, ягнят ищет. Конечно, это волк. Давайте поиграем в игру, которая называется «Волк во рву»
Содержание игры	Волк — хищное животное. Он хитрый, быстро бегает и нападает на домашних животных. Так мы с вами и поиграем: волк будет ловить коз во рву
Условия игры	Вот здесь загон для коз, а там — логово волка. Это — луг. А посередине ров — глубокая канава. Его надо обязательно перепрыгнуть
Показ движений (если движение сложное, требует показа)	Саша, покажи, как козы будут перепрыгивать через ров
Назначение ведущего и размещение играющих по местам	Назначим волка считалкой (расписывается содержание считалки) Волком будет (имя ребенка). Волк идет в логово, козы — в загон
Сообщение правил игры	На сигнал «Козы, гулять» козы бегут на полянку, перепрыгивая ров. По сигналу «Волк во рву!» бегут домой, перепрыгивая ров. Волк начинает ловить коз во рву. Пойманным считается тот, кого поймает волк, или тот, кто не перепрыгнет ров
Закрепление правил игры	На какой сигнал козы бегут на полянку? По какому сигналу козы бегут домой, а волк их ловит? Где волк ловит коз? Кто считается пойманным?
Руководство игрой и подведение итогов игры	Каждое утро хозяин выгонял коз на лужок «Козы, гулять». Молодец, (имя ребенка), поймал сразу четырех коз. Хорошо козы прыгали, никто в ров не упал

***Вопросы для анализа физкультурно-оздоровительных форм
работы с детьми***

Вопросы для анализа занятия физической культурой

1. Условия проведения (подготовка места, инвентаря).
2. Одежда и обувь детей и воспитателя.
3. Эффективность решения задач физического воспитания:
 - качество выполнения упражнений детьми;
 - способы организации детей при выполнении упражнений;
 - соответствие методов и приемов возрасту и подготовленности детей, этапам работы, использование подводящих упражнений;
 - соответствие дозировки и темпа выполнения упражнений возрасту детей, регулирование физической нагрузки;
 - самочувствие детей (заинтересованность в результатах, активность, внимание, взаимоотношения с другими детьми).
4. Уровень подготовки воспитателя: качество показа физических упражнений, правильность объяснений, подача команд и распоряжений; умение видеть всех детей; помощь детям при выполнении упражнений; умение предупреждать ошибки, исправлять их, обеспечивать страховку; характер ведения занятия.
5. Моторная плотность занятия.

Анализ плана-конспекта занятия физической культурой

1. Сведение о занятии (дата, время, место проведения, количество детей, их одежда и обувь, физкультурный инвентарь, атрибуты).
2. Правильность определения и формулировка задач физкультурного занятия.
3. Соответствие упражнений поставленным задачам, возрасту детей, их подготовленности, условиям проведения.
4. Правильность сочетания основных движений в основной части занятия, последовательность физических упражнений.
5. Взаимосвязь частей занятия.
6. Правильность методики проведения занятий:
 - дозировка физических упражнений, темп их выполнения;

- правильность объяснений, указаний, команд, распоряжений;
 - индивидуальный подход к детям.
7. Организация детей на занятии (способы организации; наличие графического изображения размещения детей, воспитателя, физкультурного инвентаря).
 8. Подготовка детей к занятию.
 9. Правильность описания физических упражнений.
 10. Внешнее оформление плана-конспекта.
 11. Общая оценка и предложения по совершенствованию плана-конспекта занятия.

Анализ утренней гимнастики

1. Сведения о воспитателе (ФИО, стаж работы, образование).
2. Сведения о группе (количество детей, их возраст, состояние здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности).
3. Условия проведения.
4. Подготовленность воспитателя, наличие плана-конспекта, правильность и тщательность его разработки.
5. Подготовка места и физкультурного инвентаря.
6. Подготовка детей (переодевание и т. д.), их одежда и обувь.
7. Организация утренней гимнастики; своевременное начало и конец; способы организации детей для выполнения физических упражнений; рациональное использование площадки (помещение); раздача и сбор инвентаря.
8. Соответствие упражнений, их сочетаний, последовательности выполнения, методики проведения их главному назначению – решению оздоровительных задач, возрасту детей, их состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности; продолжительность утренней гимнастики в целом и каждого упражнения; приемы регулирования дыхания; оценка общей и двигательной (моторной) плотности утренней гимнастики.
9. Решение образовательных задач; качество выполнения упражнений; приемы предупреждения и исправления ошибок.
10. Использование музыкального сопровождения.
11. Самочувствие, поведение и настроение детей.

12. Уровень педагогического мастерства воспитателя: качество показа упражнений, объяснение, команды, указания, распоряжения, умение видеть всех детей, осуществлять контроль за их самочувствием, поведением и настроением, владение голосом, культура речи, тон, обращение с детьми, характер ведения утренней гимнастики (уверенно, неуверенно); настроение педагога.

Вопросы для анализа подвижной игры

1. Сведения о группе (количество детей, их возраст, состояние здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности).
2. Условия проведения игры (физкультурный зал, площадка).
3. Подготовка воспитателя: наличие плана-конспекта, правильность и тщательность его разработки.
4. Подготовленность места и физкультурного инвентаря.
5. Одежда и обувь детей и воспитателя.
6. Организация подвижной игры: своевременность начала и окончания игры; длительность игры в целом, время на каждое повторение и на выполнение отдельных упражнений; способы организации воспитанников, размещение детей, воспитателя, инвентаря, атрибутов; рациональное использование помещения; раздача и сбор инвентаря).
7. Эффективное решение образовательных задач: качество выполнения движений; приемы предупреждения и исправления ошибок; приемы развития физических качеств.
8. Степень реализации оздоровительных задач: продолжительность игры в целом; дозировка и темп выполнения физических упражнений; оценка моторной плотности игры.
9. Степень реализации воспитательных задач: содействие умственному, нравственному, эстетическому, трудовому воспитанию; использование музыкального сопровождения.
10. Уровень педагогического мастерства воспитателя: умение видеть всех детей и осуществлять контроль за качеством выполнения упражнений, самочувствием, поведением и настроением детей; владение голосом, культура речи; тон обращения к детям; характер ведения игры; настроение педагога.
11. Общая оценка проведения подвижной игры.
12. Предложения по совершенствованию.

Методики диагностики физической подготовленности дошкольников**Методика обследования бега**

Обследуется бег на дистанцию 30 м, при этом фиксируется время пробега дистанции и отмечаются качественные особенности бега. Место проведения: на участке выбирается асфальтированная дорожка шириной 2–3 метра. Длина дорожки не менее 40 м (небольшое пространство выделяется перед стартом (2 м) и после финишной линии (5–7 м). Делается это для того, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Старт и финиш отмечаются поперечной, хорошо видной линией и зрительными ориентирами (флажками). Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку.

Одежда и обувь – легкие. Оборудование для обследования: секундомер, протоколы обследования.

Методика обследования бега у детей II младшей группы

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Возраст	Количественные показатели	Качественные показатели				Примечание
				1	2	3	4	

В протоколе фиксируется время бега и качественные показатели бега с помощью условных обозначений (+, +, –, –).

Качественные показатели

Положение туловища:

- ребенок бежит в быстром темпе, не шаркая ногами, не опуская головы;
- ребенок бежит, изменяя темп: быстрый на средний, медленный, опускает голову;
- отсутствие быстрого бега, ребенок не добегают до финиша, бег тяжелый.

Координация движений:

- бег естественный, допускается неэнергичное движение рук;
- эпизодическое нарушение координации;
- во время бега руки опущены, отсутствует координация.

Прямолинейность:

- бег без ярко выраженных отклонений в сторону;
- во время бега допускаются отклонения в сторону от прямой линии;
- бег непрямолинейный, большие отклонения в сторону вправо или влево.

Методика обследования бега у детей средней группы

Качественные показатели

Положение туловища:

- естественное, с небольшим наклоном вперед, плечи не поднимаются;
- наблюдается боковое раскачивание туловища;
- туловище наклонено, голова опущена.

Координация движений:

- естественное, свободное движение руками, согласованное с движениями ног. Допускаются малоактивные, незначительные движения рук;
- эпизодическое несогласование движений рук и ног, движения руками в боковом направлении;
- несогласованные движения рук и ног, руки опущены

Полет:

- бег легкий, энергично отталкивается носком;
- бег недостаточно легкий до конца дистанции;
- бег тяжелый, шаркает ногами.

Прямолинейность:

- прямолинейный бег с небольшими отклонениями в сторону;
- бег тяжелый на всей стопе, прямолинейный;
- непрямолинейный бег, тяжелый.

Методика обследования бега у детей 5–6 лет

Качественные показатели

Положение туловища:

- естественное, с небольшим наклоном вперед, плечи не поднимаются;
- туловище наклонено более заметно, боковое раскачивание туловища;
- туловище чрезмерно напряжено, голова опущена.

Координация движений:

- естественные, свободные движения руками, согнутыми в локтях, согласованные с движениями ног. Допускаются малоактивные и неэнергичные движения рук;

- эпизодическое несогласование движения рук и ног, движения одной рукой, перед собой, в боковом направлении;
- несогласованные движения рук и ног, руки пассивно опущены.

Полет:

- бег легкий, с выраженным полетом;
- бег недостаточно легкий, полет не сохраняется до конца дистанции;
- бег тяжелый, низкий, полет не выраженный, шарканье ногами.

Прямолинейность:

- прямолинейный бег без заметных отклонений в стороны;
- прямолинейный бег, тяжелая постановка стопы на грунт, припрыжка;
- непрямолинейный бег, значительные отклонения от заданного направления вправо или влево.

Методика обследования прыжка в длину с места

Обследование проводится на участке или спортивной площадке детского сада.

Условия: заполненная песком яма размером 1×2 м, линия, от которой дети будут прыгать, и мягкий невысокий мат.

При неблагоприятных погодных условиях обследование можно проводить в помещении.

Обследование проводят воспитатель и инструктор. Одновременно приглашают не более 5–6 детей. Дети выполняют прыжки друг за другом, каждый ребенок выполняет три прыжка. В протокол заносятся количественные и качественные показатели.

Оформление протокола

№ п/п	Фамилия, имя	Возраст	Количественные показатели	Качественные показатели				Примечание
				Подготовка к прыжку	Отталкивание	Полет	Приземление	

Детям младшего дошкольного возраста перед началом обследования необходимо показать одновременно для всей группы правильное выполнение прыжка. Во время выполнения прыжка допускаются поощрения: «Постарайся, Вова, прыгнуть дальше, вот за эту линию». После прыжка измеряется длина от линии толчка до места приземления пятки с точностью до 1 см.

Методика обследования прыжка в длину с места у детей второй младшей группы

Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжка необходимо показать движение одновременно для всей группы детей, а затем оставить для обследования 3—4 ребенка. Первым брать более активного ребенка. Для детей данного возраста это условие очень важно, так как хорошее энергичное выполнение прыжка первым ребенком в значительной мере служит примером для других детей, побуждает более робких малышей смелее проделывать прыжки. Полоской надо провести линию или условно показать место, куда надо прыгать. Выполнив прыжок, ребенок отходит и готовится к новому прыжку. Необходимо подбодрить ребенка: «Хорошо, Таня, далеко прыгнула, а теперь прыгни еще дальше, вот сюда». При этом показать примерное место, несколько дальше первого приземления. Затем ребенок прыгает третий раз.

Качественные показатели прыжка

Подготовка к прыжку:

- ноги слегка расставлены;
- ноги вместе;
- ноги вместе, корпус наклонен вперед.

Отталкивание:

- энергичный толчок, одновременно обеими ногами;
- толчок слабый;
- неодновременный толчок ногами.

Приземление:

- мягкое приземление одновременно на обе ноги;
- приземление на всю стопу с сохранением равновесия;
- приземление на прямые ноги.

Методика обследования прыжка в длину с места у детей средней группы

Дети среднего дошкольного возраста более самостоятельны, они лучше владеют движениями, поэтому после объяснения и выполнения прыжка ребенком необходимо оценить качество прыжка. Оценка должна быть позитивной, обучающей: «Молодец, Сережа, ты постарался сильно оттолкнуться, при приземлении постарайся больше согнуть ноги в коленях».

Качественные показатели прыжка

Подготовка к прыжку:

- ноги слегка расставлены и согнуты, туловище немного наклонено вперед, руки отведены назад;
- ноги слегка расставлены, мало согнуты в коленях, руки опущены;
- ноги вместе, прямые, руки сильно отведены назад-вверх.

Отталкивание:

- энергичный толчок, одновременно обеими ногами и взмах руками в момент отталкивания;
- толчок слабый, вялый взмах руками;
- неодновременный толчок ногами, отсутствие согласованных движений рук и ног, отсутствие взмаха.

Приземление:

- мягкое приземление одновременно на обе полусогнутые ноги, вынос рук вперед, сохранение равновесия;
- руки остаются сзади, приземление на всю стопу с сохранением равновесия;
- приземление на прямые ноги, неодновременная постановка стоп, падение.

Методика обследования прыжка в длину с места у детей старших групп

Дети старшего возраста уже хорошо владеют движениями. После объяснения остаются 4–5 детей и поочередно выполняют прыжки. Каждый ребенок делает три попытки. В протокол заносится лучший результат.

Методика обследования метания на дальность

Метание на дальность – один из показателей развития двигательной функции ребенка служит характеристикой скоростно-силовой подготовленности детей и является одним из условий развития растущего организма.

Обследование дальности метания следует проводить на асфальтовой площадке шириной 3 м и длиной 15–20 м. Дорожку необходимо разметить поперечными линиями через каждый метр, поставив порядковый номер около каждой из них. Короткими линиями отметить полуметровые промежутки. Место, с которого ребенок должен производить бросок, следует выделить двумя линиями с расстоянием между

ними 40 см и заштриховать. Предварительно необходимо объяснить детям задание. В младших группах объяснение лучше провести в игровой форме, так как игровые мотивы в этом возрасте помогают достижению результатов («мешочек летит, как самолет»). Одновременно на обследование метания в младших группах приглашают не более двух детей, в старших — пяти. Дети делают три попытки.

В протокол заносится лучший результат. Метание выполняется двумя руками.

Качественные показатели

1. Положение ног при броске.
2. Траектория полета мешочка.

Оформление протокола

Ф.И.ребенка	Возраст	Количественные показатели	Качественные показатели							
			Исходное положение				Траектория полета			
			Правильное принятие И.П.	Обратное положение ног	Ноги вместе	Ноги параллельно	Хорошая: полет мешочка вперед вверх	Средняя: полет мешочка вперед по прямой	Ниже среднего: полет мешочка вниз	

Методика обследования метания второй младшей группы

Способ метания: вдаль правой и левой рукой сверху.

Во второй младшей группе обследуются следующие качественные показатели:

Энергичность броска:

- бросок энергичный, сильный;
- бросок не достаточно энергичный, ребенок при замахе заносит руку за голову, к плечам;
- бросок слабый, рука не разгибается в локтевом суставе.

Траектория полета:

- мешочек летит вперед вверх (дугобразное движение);
- мешочек летит вперед (отсутствует дугобразность движения);
- мешочек летит вниз.

Качественные показатели метания для детей средней группы

Принятие и. п.:

- ребенок выставляет левую ногу вперед, правую — назад; центр тяжести проходит через середину площади опоры;
- ребенок принимает обратное положение ног;
- ребенок ставит ноги вместе или слегка расставляет их.

Траектория полета:

- хорошая — мешочек летит вперед вверх (дугобразное движение);
- средняя — мешочек летит вперед (отсутствует дугобразность движения);
- ниже средней — мешочек летит вниз.

Качественные показатели метания для детей старших групп

Принятие и. п.:

- ребенок правильно принимает и. п., правильно переносит тяжесть тела, как при замахе и броске;
- ребенок правильно принимает и. п., но при замахе и броске не владеет переносом тяжести тела с одной ноги на другую;
- ребенок не правильно принимает и. п., не владеет переносом тяжести тела.

Траектория полета:

- хорошая — мешочек летит вперед вверх (дугобразное движение);
- средняя — мешочек летит вперед (отсутствует дугобразность движения);
- ниже средней — мешочек летит вниз.

Методика обследования ловкости

Тест проверки ловкости у детей четырех лет: челночный бег по 10 м×3 раза.

Тест обследования ловкости у детей 5–6 лет: полоса препятствий.

И. п. — стоя спиной к гимнастической скамейке; поворот кругом, бег по скамейке (5 м) с поворотом на 360° на середине скамейки; ходьба с подбрасыванием малого мяча (4 м); бег змейкой между кеглями; ползание по скамейке с опорой на кисти рук и голени.

Примечание: за каждую ошибку добавляется 3 сек.

Уровень развития двигательных качеств:

5 лет — 22–23 сек;

6 лет — 21–22 сек.

Методика обследования гибкости

Ребенок встает на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края. Наклон должен выполняться с прямыми ногами. Измерение производится от края скамейки до третьего пальца опущенных рук (это положение фиксируется 3 сек).

«Отодвинь кубик дальше»

Задание: сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

Средние показатели гибкости при выполнении задания

«Отодвинь кубик дальше» (данные А.Б. Лагутина)

Возраст	Мальчики				Девочки			
	плохо	удовлет- вори- тельно	хоро- шо	отлично	плохо	удовлет- вори- тельно	хоро- шо	отлично
4 года	3 и меньше	4 см	8 см	11 см и больше	4 и меньше	5 см	9 см	13 и больше

Выявление уровня скоростно-силовой возможности мышц плечевого пояса

Тест: метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы из положения сидя.

Средние показатели метания вдаль, м
(набивного мяча весом 1 кг) (данные Л.И. Пензулаевой)

Возраст	Мальчики	Девочки
4 года	1,19–1,85	0,97–1,78
5 лет	2,2–3,3	2–3,0
6 лет	2,8–4,3	2,4–3,5
7 лет	3,3–4,4	2,8–4,3

Методика обследования владением мячом

Оценка владения действий с мячом для детей 3—4 лет

Фамилия, имя ребенка	Возраст	3—4 года				5—6 лет			
		Энергичность	Количество отбиваний об пол, ловля (и вверх)	Техника ловли мяча: кистями рук или с при- жиманием к груди	Работа предплечья	Отбивание кистью или ладонью	Энергичность отбивания	Количество отбиваний на месте (младшая группа)	Ритмичность ведения мяча

Навыки владения мячом у детей старших групп

Фамилия, имя ребенка	Возраст	Количе- ственные показатели (м)	Качественные показатели			
			Работа предпле- чья	Работа кистью	Ритмич- ность отбивания	Ведение мяча сбоку

Статическое равновесие (сек)

Тест: время стояния на одной ноге, вторая согнута и упирается в колено первой, руки на поясе.

Контрольная цифра для детей 4 лет — 23 сек.; 5—6 лет — 28—27 сек.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ.....	6
Модуль I. Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста	6
Модуль II. Основы обучения и развития детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания.....	8
Модуль III. Технологии физического воспитания детей дошкольного возраста.....	10
Модуль IV. Формы организации физкультурно- оздоровительной работы в дошкольном учреждении.....	11
ТЕМАТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	16
ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ.....	35
ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ.....	37
ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ.....	45
Критерии оценки ответа студента на экзамене.....	48
Библиографический список.....	50
Приложения.....	52

Учебное издание

Ошкина Алла Анатольевна

ТЕОРИИ И ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Учебно-методическое пособие

Редактор *Е.Ю. Жданова*

Технический редактор *З.М. Малявина*

Компьютерная верстка: *Л.В. Сызганцева*

Дизайн обложки: *Г.В. Карасева*

Подписано в печать 15.02.2012. Формат 60×84/16.

Печать оперативная. Усл. п. л. 4,18.

Тираж 60 экз. Заказ № 1-23-12.

Издательство Тольяттинского государственного университета
445667, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14

