

Н.В. Михайлова

Методика физической культуры детей дошкольного возраста

учебно-методическое пособие (теория, методика, опыт)

Допущено УМС ОГПУ в качестве учебно-методического пособия для обучающихся по направлениям подготовки: Допущено УМС ОГПУ в качестве учебно-методического пособия для обучающихся по направлениям подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Дошкольное образование»; 44.03.05 Педагогическое образование, 44.04.01 Педагогическое образование, направленность Методическое сопровождение начального и дошкольного образования; 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленности Психолого-педагогическое сопровождение дошкольного и начального общего образования и Психология и педагогика дошкольного образования
(протокол №5 от 27 июня 2018 г)

Михайлова, Н.В.

Методика физической культуры детей дошкольного возраста:
учебно-методическое пособие (теория, методика, опыт) / Н.В.
Михайлова. - Оренбург:

Рецензенты:

С. С. Коровин, доктор педагогических наук, профессор
Н.В. Литвиненко, доктор психологических наук, доцент

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов очной и заочной формой обучения по направлениям: 44.03.01 Дошкольное образование; 44.03.05 Дошкольное образование и Начальное образование; 44.04.01 Психолого-педагогическое сопровождение дошкольного и начального общего образования; 44.04.01 Методическое сопровождение дошкольного образования.

Учебно-методическое пособие предназначено для организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплинам: «Методика физического воспитания ребенка», «Теория и методика физического воспитания детей», «Здоровьесберегающие технологии», «Научно-методические основы физического развития детей»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Раздел 1. Понятийный и организационно-методический аппарат методики физической культуры детей дошкольного возраста	5
1.1. Цель дисциплины.....	5
1.2. Задачи дисциплины.....	5
1.3. Место дисциплины в системе профессиональной подготовки специалиста по дошкольному образованию.....	5
1.4. Требования к подготовленности специалиста в усвоении содержания дисциплины	5
Раздел 2. Программно-содержательное обеспечение процесса физического воспитания ребенка дошкольного возраста	7
Раздел 3. Вопросы для самопроверки знаний обучающихся по методике физической культуры детей дошкольного возраста.....	32
Раздел 4. Примерная тематика курсовых и выпускных квалификационных работ по методике физической культуры детей дошкольного возраста.....	34
Раздел 5. Тестовые задания для студентов по методике физической культуры детей дошкольного возраста.....	38
Раздел 6. Рекомендуемая литература по методике физической культуры детей дошкольного возраста.....	73
5.1. Основная литература.....	73
5.2. Дополнительная литература.....	73
Раздел 7. Материалы к педагогической практике по методике физической культуры детей дошкольного возраста.....	77

ВВЕДЕНИЕ

За последнее время произошло существенное снижение показателей здоровья, физического развития и двигательной подготовленности детей. Это связано с ухудшением социально-экономических условий жизни, ухудшением оздоровительной и воспитательной работы с дошкольниками, плохой экологией.

Ухудшение состояния здоровья детей связано со множеством причин: травмы в период родов, нарушение экологии, несбалансированное питание, информационные перегрузки детей, снижение двигательной активности. При этом ключевым звеном в цепи всех этих причин является навязанная ребенку обществом гипокинезия (Потапчук А.А., Дидур М.Д.).

В последнее время возрастает роль физической культуры в процессе улучшения состояния здоровья детей, приобщения их к культурным ценностям человечества (Бальсевич В.К., Лубышева Л.И.).

Физическая культура относится к производящим видам деятельности, поскольку она вносит вклад в национальное богатство и волевой продукт страны. Здоровье - категория экономическая, и в его поддержании нет альтернативы двигательной деятельности. Низкий объем физической активности, характерный для современных детей, приводит к выводу о том, что рационально построенное физическое воспитание в организованных дошкольных учреждениях - практически единственная компенсаторная форма улучшения физического состояния детей. Необходимость поддержания физического состояния детей на оптимальном уровне - одна из первостепенных задач педагогов дошкольного образования.

В практике дошкольного образования физические упражнения используются как средство обучения двигательным действиям детей (М. М. Боген); воспитание физических качеств и двигательных способностей (В. М. Зациорский); совершенствование телесных форм и качеств: осанки, гибкости тела, отдельных компонентов и пропорций телосложения, поддающихся регулированию (А. Н. Воробьев); развитие личности ребенка (А. А. Тер-Ованесян), удовлетворение природной потребности его в движении (Р. Т. Раевский), повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (В. А. Кабачков, С. А. Полиевский). Кроме того, физические упражнения являются эффективным средством укрепления здоровья ребенка, повышения его умственной способности и физической работоспособности (М. Я. Виленский).

Согласно существующим представлениям, формы, методы, средства физического воспитания могут эффективно использоваться для подготовки будущих специалистов к выполнению профессиональных обязанностей (В. И. Ильинич, В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, С. С. Коровин).

В процессе учебной работы при изучении дисциплины «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» решаются следующие задачи:

- формирование личности будущего специалиста, его общей и физической культуры;

- формирование системы знаний о сущности и методологии физической культуры, о закономерностях развертывания процессов обучения, воспитания и развития личности направленным использованием ценностей физической культуры;
- система профессиональных умений и навыков, осуществление физического образования дошкольников;
- формирование потребностно-мотивационной сферы будущих специалистов в направлении физкультурного совершенствования и самосовершенствования студентов.

Раздел 1. ПОНЯТИЙНЫЙ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ АППАРАТ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Цель изучения методики физической культуры детей дошкольного возраста: способствовать формированию общекультурных и профессиональных компетенций подготовке студентов к профессиональной деятельности в области физической культуры дошкольников на основе научных знаний и с учетом современных тенденций развития общества.

1.2. Задачи:

- способствовать формированию системы знаний будущих педагогов и организации процесса физического воспитания в ДОО;
- способствовать формированию умению самостоятельно и творчески подбирать содержание физкультурной деятельности в обеспечении задач физического воспитания и развития ребенка;
- способствовать формированию профессиональных компетенций в сфере физической культуры детей дошкольного возраста в связи с формированием физической культуры личности педагога.

1.3. Место методики физической культуры детей дошкольного возраста в структуре ОПОП ВО.

Темы учебно-методического пособия помогут студентам использовать приобретенные знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения других дисциплин: «Возрастная анатомия и физиология и гигиена», «Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного возраста», «Безопасность жизнедеятельности», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

Изучаемые темы в данном пособии являются необходимой основой для последующего изучения дисциплин: «Методика обучения в области дошкольного образования», «Оздоровительные технологии в работе с дошкольниками».

1.4. Требования к результатам освоения методики физической культуры детей дошкольного возраста.

ОК-8 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

ОПК-4 - готовностью к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования

ОПК-6 - готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

ПК-2 - способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

ПК-4 - способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета

В результате освоения методики обучающийся должен:

знать:

- ценности физической культуры;
- физическая культура как средство развития физических качеств;
- теория и методика оздоровительной и двигательной культуры;
- формы проведения методической работы;
- особенности методического руководства физическим образованием в ДОУ;
- роль семьи в формировании физической культуры ребенка;
- профессиональная физическая культура личности педагога дошкольного образования.

уметь:

- диагностировать физическую культуру детей;
- формировать ценностные установки на занятиях физической культурой;
- формировать ЗОЖ средствами физической культуры;
- давать рекомендации родителям по развитию физических и двигательных качеств дошкольников.

владеть:

- способами организации физкультурно-оздоровительных мероприятий и здоровьесберегающих технологий;
- методами и приемами обучения физическим упражнениям в формировании двигательной культуры дошкольников.

Раздел 2. ПРОГРАММНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Тема 1. Методологические, естественнонаучные, психолого- педагогические основы физического воспитания

Методологическая и естественнонаучная основа методики физического воспитания как учебной дисциплины, связь с другими науками; комплекс научных дисциплин гуманитарного характера, изучающих социальные закономерности развития и организации физической культуры: биологические, смежные, естественнонаучные дисциплины, изучающие процессы развития ребёнка. Требования к подготовке специалистов по физической культуре. Методы исследования в методике физического воспитания ребёнка.

Место и роль физической культуры в общей системе воспитания детей дошкольного возраста. Отечественная наука в физическом воспитании. Идеи П. Ф. Лесгафта о физическом воспитании подрастающего поколения. Развитие его взглядов в трудах В. В. Гориневского, Е. А. Аркина.

Вклад Л. И. Чулицкой, Е. Г. Леви-Гориневской, А. И. Быковой в создание системы физического воспитания детей. Современные исследователи физического воспитания дошкольников и их роль в развитии теории и методики физического воспитания: М. Ю. Кистяковская, Н. А. Метлов, А. В. Кенеман, Т. И. Осокина, Е. Н. Вавилова, Д. В. Хухлаева, Е. А. Тимофеева и многие другие.

Система физического воспитания в современных дошкольных учреждениях.

Принципы построения системы физического воспитания: оздоровительная направленность, разностороннее развитие личности, гуманизация и демократизация, индивидуализация, единство с семьёй.

Основные понятия: здоровье, физическая культура, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенствование, физическое образование, двигательная деятельность, спорт.

Список используемой литературы

1. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 508 с.

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г.

Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.

4. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко — «Высшая школа», 2015 — (ВУЗ. Студентам высших учебных заведений)

Тема 2. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры

Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», критерии оценки состояния здоровья, группы здоровья. Состояние здоровья детей дошкольного возраста на современном этапе. Биологические и социальные аспекты сохранения, формирования, укрепления здоровья ребёнка. Биоритмология: понятие «биологические ритмы», их значение в жизни человека.

Актуальные проблемы физического воспитания дошкольников на современном этапе: учёт биологического и паспортного возраста, пола, индивидуально-типологических особенностей, степени двигательной активности. Физические упражнения, двигательные действия, движения как главные компоненты физической активности дошкольников как основа формирования здорового образа жизни. Биологическая и социальная основа физической активности. Анализ образовательных программ для дошкольных образовательных учреждений РФ: «Программа воспитания и обучения в детском саду» (1985), «Радуга», «Детство», «Истоки».

Основные понятия: здоровье, здоровый образ жизни, биоритмология, физические упражнения, двигательные действия, движения, физическая активность.

Список используемой литературы

1. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 508 с.

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.

4. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко — «Высшая школа», 2015 — (ВУЗ. Студентам высших учебных заведений)

Тема 3. Задачи и средства физического воспитания

Обусловленность задач физического воспитания детей дошкольного возраста анатомическими и психофизиологическими особенностями их организма.

Оздоровительные задачи: укрепление здоровья, совершенствование функций и систем организма, закаливание, формирование опорно-двигательного аппарата, воспитание правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Образовательные задачи: формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, получение дошкольниками элементарных знаний о своём организме, о роли физических упражнений в их жизнедеятельности, о способах упражнения собственного здоровья.

Воспитательные задачи: воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, интерес к физической культуре и спорту, разностороннее развитие детей в процессе физического воспитания, комплексный подход к решению данных задач.

Средства физического воспитания. Общая характеристика целостного двигательного режима: психогигиенические факторы, эколого-природные факторы, движение, физические упражнения.

Основные понятия: комплексный подход к решению задач физического воспитания, целостный двигательный режим, психогигиенические факторы, эколого-природные факторы.

Список используемой литературы

1. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 508 с.

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.

4. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко — «Высшая школа», 2015 — (ВУЗ. Студентам высших учебных заведений)

Тема 4. Развитие произвольных движений ребенка от рождения до семи лет.

Основы обучения ребёнка двигательным действиям. Двигательный навык, закономерности его формирования.

Закономерности физического развития детского организма: интенсивность и неравномерность развития основных систем организма в первые семь лет жизни. Пластичность органов и систем. Роль наследуемых биологических свойств внешней среды, особенности воспитания. Единство и взаимосвязь физического и психического развития. Особенности развития и совершенствования функций различных органов и систем под влиянием физических упражнений.

Реализация принципов обучения в физическом воспитании при обучении детей физическим упражнениям. Понятия: метод, методический приём, методика. Классификация методов.

Структура обучения как этапность обучения отдельному действию. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения. Первый этап - создание представления: задачи, средства, методы. Второй этап - разучивание: задачи, средства, методы. Ошибки, причины их возникновения, меры предупреждения и приёмы исправления. Освоение двигательного действия на уровне умения. Третий этап - закрепление и совершенствование: задачи, средства, методы. Освоение двигательного действия на уровне навыка.

Основные понятия: принципы обучения, метод, прием, методика, этапы.

Список используемой литературы

1. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 508 с.

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.

4. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко — «Высшая школа», 2015 — (ВУЗ. Студентам высших учебных заведений)

Тема 5. Основы обучения ребенка двигательным действиям.

Двигательный навык, закономерности его формирования

Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. Осознанность этапов обучения (первоначальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование техники упражнений, усвоение задач каждого этапа), формирование двигательных навыков у детей в определенной системе.

Ошибки, причины их возникновения, меры предупреждения и приемы исправления. Уяснение назначения наглядных, словесных и практических методов, а также освоение методики их использования на разных этапах обучения физическим упражнениям.

Основные понятия: этапы обучения, двигательные умения, двигательные навыки, методы и приемы обучения.

Список используемой литературы

1. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 508 с.
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.
4. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко — «Высшая школа», 2015 — (ВУЗ. Студентам высших учебных заведений)

Тема 6. Многоуровневая система управления движениями.

Взаимосвязь развития психофизических качеств и формирования двигательного навыка.

Особенности развития и совершенствования функций различных органов и систем под влиянием физических упражнений. Особенности формирования нервной системы под влиянием внешних и внутренних воздействий.

Образование условных рефлексов, выработка динамических стереотипов. Созревание нервной системы и возрастные особенности моторной функции. Взаимосвязь двигательной деятельности с развитием центральной нервной системы. Роль нервной системы в регуляции движений. Морфофункциональное развитие двигательного анализатора во взаимосвязи

с другими анализаторами второй сигнальной системы и вегетативной сферой. Роль внешних воздействий (условий, особенностей воспитания, занятий физическими упражнениями) для развития моторики. Особенности костно-мышечной системы детей в первые 7 лет жизни как морфофункциональной основы развития моторики. Совершенствование и перестройка деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в течение дошкольного периода как основа повышения функциональных возможностей детей при мышечной деятельности. Взаимосвязь обучения и развития у детей психофизических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, меткости, координации движений). Приемы обеспечения нагрузки, диагностики сформированности психофизических качеств. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.

Основные понятия: нервная система, условные рефлексы, моторная функция, костно-мышечная система, дыхательная система, функциональные возможности, психофизические качества

Список используемой литературы

1. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 508 с.
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.
4. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко — «Высшая школа», 2015 — (ВУЗ. Студентам высших учебных заведений)

Тема 7. Гимнастика для дошкольников.

Гимнастика в системе физического воспитания. Предмет и задачи гимнастики. История развития и становления гимнастики. Гимнастическая терминология. Виды гимнастик и их основная характеристика. Структура гимнастики. Оздоровительное воздействие на организм гимнастики для мозга, дыхательной, двигательной, ритмической систем и др. Их физическое воздействие. Гимнастика в дошкольных образовательных учреждениях и начальных классах школы.

Задачи и содержание обучения гимнастике в дошкольных образовательных учреждениях. Использование разнообразных средств при проведении комплексов во время утренней гимнастики (зарядка в загадках, музыкальная зарядка, в стихосложении, кардиофанк, гимнастическая сказка и др.). Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой.

Основные понятия: гимнастика, гимнастическая терминология, структура, кардиофанк.

Список используемой литературы

1. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 508 с.

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.

4. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко — «Высшая школа», 2015 — (ВУЗ. Студентам высших учебных заведений)

Тема 8. Подвижная игра - основное средство и метод воспитания физической культуры ребёнка.

История развития подвижной игры. Создание П. Ф. Лесгафтом теории и методики подвижных игр. Определение и специфика подвижных игр. Истоки и теоретические основы подвижных игр разных педагогов. Всестороннее развитие личности ребёнка-дошкольника в подвижных играх, их оздоровительное влияние на организм.

Классификация подвижных игр по видам движений, двигательной активности, физическим предметам, по назначению. Методика обучения подвижным играм. Народные подвижные игры - фактор развития национального компонента нашего региона. Планирование подвижных игр. Анализ раздела «Подвижные игры», рекомендованного в современных программах по физической культуре. Организация, содержание и планирование работы кружка «Русские народные подвижные игры».

Основные понятия: подвижная игра, классификация, методика, планирование подвижных игр, народные подвижные игры.

Список используемой литературы

1. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н.

Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 508 с.

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.

4. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко — «Высшая школа», 2015 — (ВУЗ. Студентам высших учебных заведений)

Тема 9. Спортивные упражнения для детей дошкольного возраста.

Развитие самостоятельности и творчества в физических упражнениях.

Спортивные упражнения и их роль во всестороннем развитии и воспитании детей дошкольного возраста. Закаливание, совершенствование функций организма, развитие психофизических качеств и способностей, формирование специальных двигательных навыков, воспитание морально-волевых качеств, эмоций, расширение кругозора детей. Взаимопомощь. Формы проведения спортивных упражнений: занятие, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа.

Самостоятельная двигательная деятельность - результат двигательного опыта ребёнка.

Самооценка, осознанность и творчество в разнообразной двигательной деятельности старших дошкольников. Условия развития самостоятельной двигательной активности дошкольников.

Использование разнообразных видов физических упражнений для развития творчества в самостоятельной двигательной деятельности.

Основные понятия: спортивные упражнения; катание на качелях; скольжение по ледяным дорожкам; ходьба на лыжах; катание на коньках, роликовых

Список используемой литературы

1. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 508 с.

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.

4. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко — «Высшая школа», 2015 — (ВУЗ. Студентам высших учебных заведений)

Тема 10. Организация и методика проведения различных видов двигательной деятельности ребёнка

Общая характеристика форм организации физического воспитания: физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, организация работы по физическому воспитанию в повседневной жизни детей.

Совокупность форм как определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Взаимосвязь различных форм организации в разных возрастных группах.

Физкультурные занятия - основная форма организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям. Методика проведения физкультурных занятий в разных возрастных группах.

Физминутки, подвижные игры, прогулки и экскурсии, индивидуальная работа в режиме дня, самостоятельная двигательная деятельность - обоснование необходимости и времени их проведения.

Основные понятия: физкультурное занятие, физминутка, прогулки, экскурсии, индивидуальная работа по развитию движений, формы работы, физкультурно-оздоровительная работа.

Список используемой литературы

1. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 508 с.

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.

4. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко — «Высшая школа», 2015 — (ВУЗ. Студентам высших учебных заведений)

Тема 11. Особенности содержания и методики проведения физкультурных занятий на воздухе.

Основные методики физкультурных занятий исходят из их специфики. Для усвоения программного содержания занятий детьми необходимо продумать и обеспечить логическую цепочку приёмов. Каждое физкультурное занятие несёт в себе определённую «оздоровительную дозу» в виде физической нагрузки. Пользу даёт только та нагрузка, которую можно назвать оптимальной, т.е. физиологически обоснованной. Основные группы приёмов повышения двигательной активности детей на занятии.

На занятии используются преимущественно те формы работы, которые позволяют упражнять сразу возможно большее количество детей, конечно, в тех случаях, когда это позволяет характер движений. Фронтальная или по подгруппам организация детей может быть применена во II младшей группе при выполнении большинства упражнений в ходьбе, беге, прыжках, ползании, бросании и ловле, а также во всех обще-развивающих упражнениях.

Занятия на открытом воздухе могут быть очень разнообразными по организации, содержанию и методике. Следует чаще подчинять ход развития этих занятий определённой сюжетно-игровой тематике.

Основные понятия: физкультурное занятие, оздоровительная доза, основные группы приёмов повышения двигательной активности детей на занятии, занятия на открытом воздухе.

Список используемой литературы

1. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 508 с.

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.

4. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко — «Высшая школа», 2015 — (ВУЗ. Студентам высших учебных заведений)

Основные методики физкультурных занятий исходят из их специфики, заключающейся в том, что каждое из них:

- определённая «оздоровительная доза» в виде движения, физической нагрузки, влияющей на здоровье детей, их правильное физическое развитие и подготовленность, обязательно с учётом индивидуальных особенностей.
- это двигательная деятельность, где движение всегда должно восприниматься организмом как «мышечная радость» и использоваться воспитателем как средство разностороннего развития; общение со сверстниками и воспитателем как социальный комфорт: обучение двигательным умениям как возможность самовыражения.

Выполнение этих требований обеспечивает в определённой степени демократический стиль отношений воспитателя с детьми. 24; 106.

Для усвоения программного содержания занятий детьми необходимо продумать и обеспечить следующую логическую цепочку приёмов:

1. Точно определить «дозу» программного материала в соответствии с принципами обучения, возрастными и индивидуальными возможностями детей, т.е. запрограммировать определённый результат обучения;
2. Уметь трансформировать задачу педагога в задачу для ребёнка, поставив её интересно, чётко, конкретно, с учётом возраста;
3. Выбрать приёмы обучения (наглядные, словесные, практические, творческие задания) в зависимости от этапа обучения тому или иному движению, а также наиболее оптимальные пособия, место, тип и форму занятия;
4. Создать условия для многократного повторения движения;
5. Обеспечить оценку двигательных умений детей (в младших группах - общая похвала). 24; 107.

Как правильно запрограммировать физическую нагрузку на занятия?

Каждое физкультурное занятие несёт в себе определённую «оздоровительную дозу» в виде физической нагрузки. Пользу даёт только та нагрузка, которую можно назвать оптимальной, т.е. физиологически обоснованной.

Программируя нагрузку, следует предусмотреть увеличение пульса на 15-20% в вводной части; на 40-70% - в конце основной (пик нагрузки). К концу занятия пульс должен вернуться почти до исходных величин. Если в течение трёх минут после пика нагрузки пульс не восстанавливается, нагрузка трактуется как завышенная, небезопасная для организма. Низкие нагрузки не дают оздоровительного эффекта. 26; 52.

Для обеспечения оптимальной физической нагрузки следует:

1. Запрограммировать её объём и распределение с учётом возраста детей, их здоровья, физической подготовленности.

Если воспитатель знает приблизительно обычный пульс своей группы, он может предвидеть нагрузку в более конкретных цифрах в каждой части занятия. Важно учитывать индивидуальные возможности каждого ребёнка. Недопустимы как чрезмерная, так и недостаточная нагрузки: одна вызывает

переутомление, другая - не даёт тренировочного эффекта. И та и другая снижают результативность занятия в целом;

2. Для каждой части занятия подбираются специфические физические упражнения: подготавливающие, разминочные в вводной; обучающие и тренирующие в основной; успокоительные в заключительной. Упражнения подбираются по анатомическому признаку, интенсивности, сложности и т.д.

3. К специальным приёмам повышения физической нагрузки относятся: увеличение площади, количества повторений упражнений, их интенсивности, амплитуды, внесения дополнительных пособий, усложнение правил, заданий. 24; 108.

Основные группы приёмов повышения двигательной активности детей на занятии:

1. Чёткость, краткость речи воспитателя;
2. Использование наиболее рационального способа организации детей (поточный, фронтальный, групповой);
3. Многократное повторение движений;
4. Эффективное использование физкультурного оборудования (можно использовать один вид пособия, достаточного по количеству; расставить оборудование до занятия, если позволяют условия; привлечь детей к его расстановке и т.д.). 24; 108.

На занятии используются преимущественно те формы работы, которые позволяют упражнять сразу возможно большее количество детей, конечно, в тех случаях, когда это позволяет характер движений. Фронтальная или по подгруппам организация детей может быть применена во II младшей группе при выполнении большинства упражнений в ходьбе, беге, прыжках, ползании, бросании и ловле, а также во всех обще-развивающих упражнениях.

Назначение фронтальных видов работы прежде всего в том, чтобы мобилизовать личный опыт детей. Упражняясь вместе со всеми, каждый ребёнок двигается самостоятельно в индивидуальном темпе. Доступность движений для самостоятельного исполнения способствует созданию положительных эмоциональных реакций. 6; 74.

Необходимо показывать и объяснять задание в групповых упражнениях всем детям сразу, приучая их выслушивать объяснение до конца, не суетиться, начинать движение всем вместе по разрешению; окончив упражнение, ждать следующего сигнала.

Перед повторением упражнения при необходимости педагог снова объясняет и показывает его, останавливаясь на тех моментах, которые вызвали затруднения у большинства. Не надо добиваться полного сходства движений детей с образцом, так как в этом возрасте ребёнок может повторять их лишь в общих чертах.

Наибольшие организационные трудности вызывают упражнения в равновесии (на пособиях), влезание и метании в цель. Не имея достаточных навыков этих движений, дети выполняют их медленно, задерживая остальных. Руководство упражнениями осложняется ещё и необходимостью

оказывать детям индивидуальную помощь, страховать от возможных падений.

Организуя упражнения, в которых одновременно может участвовать 2 ребёнка или несколько человек, педагог должен продумать такую расстановку детей, чтобы все могли наблюдать за выполнением. По ходу упражнений педагог разговаривает с детьми, дополнительно поясняя упражнение и поддерживая интерес к нему.

Организуя упражнения, педагог учитывает, что у детей этого возраста не так ярко выражено стремление к последовательным действиям, связанным единым игровым содержанием. Об этом следует помнить при словесном и наглядном сопровождении упражнений. В некоторых случаях бывают целесообразны предварительный показ и объяснение. Важно вызывать активность ребёнка, желание освоить действие, овладеть им. 6; 75.

Во II полугодии педагог, объясняя упражнение, устанавливает последовательность движений и основные требования к ним, привлекает внимание детей к исходным положениям, последовательности составных частей упражнения, приучает придерживаться заданного количества повторений и интенсивности движений. Необходимо следить за тем, чтобы дети проделывали упражнения с определённым напряжением. Только в этом случае упражнения будут способствовать развитию ловкости, быстроты, выносливости, силы, гибкости и других двигательных качеств.

Занятия с наиболее сложными для детей заданиями можно повторять через 1,5 - 2 месяца. В этом случае целесообразно основываться на повторении упражнений в основных видах движений. Можно вносить некоторые изменения в вводную и заключительную части занятия. Важно, чтобы вводная часть занятий была разнообразной и эмоционально насыщенной. 6; 76.

Сложнее всего для педагога организация и проведение третьего занятия по физической культуре в течение всего года на открытом воздухе. Задачи такого занятия: повторение и совершенствование движений в условиях площадки, а также естественного природного окружения; упражнение детей в основных движениях, наиболее эффективное выполнение которых требует достаточного простора и определённого проявления двигательных качеств (например, быстрый бег на 20-30м или метание вдаль); разучивание новых видов движений, в том числе предусмотренных программой спортивных упражнений и игр. 6; 76.

При постановке задач каждого конкретного занятия и подборе его содержания учитываются время года, погодные условия, наличие инвентаря, необходимого для упражнений. В тёплое время года целесообразно повторить на открытом воздухе содержание предыдущих занятий либо тех, которые предусмотрены на текущую неделю. При этом педагог может сократить количество обще-развивающих упражнений, неудобных для проведения на площадке. На таких занятиях большое место должны занимать упражнения в беге, прыжках, метаниях, а также подвижные игры. 6; 77.

При не очень благоприятной погоде весной, осенью занятия на открытом воздухе насыщают игровыми упражнениями и подвижными играми. Игр должно быть 2-4 разной подвижности, с тем чтобы обеспечить необходимое нарастание и снижение физиологической нагрузки в процессе игры. Так, сначала малыши выполняют разминку в процессе игры «По ровненькой дорожке», потом в игре «Поезд» упражняются в медленном беге, продлевая 2-3 раза расстояние 40-60м, и наконец в спокойном темпе передвигаются по площадке, разыскивая спрятанный предмет (игра «Найди предмет»).

В зимнее время года занятия на открытом воздухе проводятся преимущественно с использованием либо подвижных игр, либо спортивных упражнений - скольжения по ледяным дорожкам, катания на санках, ходьбы на лыжах. В процессе занятий осуществляется разучивание упражнений, повторение их и закрепление. Одновременно дети приобретают умения обращаться с физкультурным инвентарём в соответствии с его назначением. В содержание занятий по ходьбе на лыжах, катанию на санках водятся лишь те обще-развивающие упражнения, которые подготавливают детей к выполнению предстоящих заданий. На любом из таких занятий имеют место подвижные игры и игровые упражнения с санками, лыжами (например, побегать вокруг санок, по сигналу сесть на них, а по следующему сигналу встать и начать прыгать на двух ногах на месте как можно легче, затем встать около санок лицом к ним и присесть несколько раз, придерживаясь за них руками).

Таким образом, занятия на открытом воздухе могут быть очень разнообразными по организации, содержанию и методике. Следует чаще подчинять ход развития этих занятий определённой сюжетно-игровой тематике. 6; 78.

Как правило, ребёнок 3-4 лет оценивает свои действия преимущественно только с положительной стороны и только с точки зрения личного участия в движении. Для него важен сам процесс, а не качество движения. В связи с этим на занятиях по физической культуре педагогу не целесообразно делать много замечаний о качестве движений воспитанников. Оценка деятельности ребёнка должна главным образом содержать анализ его активности, умения вести себя в коллективе. Нельзя забывать и о необходимости поддерживать у детей хорошее настроение на занятиях. 6; 79.

Тема 12. Физическое воспитание в семье.

Связь семьи и детского сада в работе по физическому воспитанию. Единство требований к физическому воспитанию детей в семье и ДОО. Пропаганда педагогических и медицинских знаний среди родителей. Формы работы ДОО с семьёй по физическому воспитанию: прогулки с детьми, семейные походы, организация спортивных мини-стадионов, уголков дома.

Основные понятия: Семья, связь ребенка с семьёй, воспитанию детей в семье и ДОО, формы работы ДОО с семьёй.

Список используемой литературы

1. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 508 с.

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.

4. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко — «Высшая школа», 2015 — (ВУЗ. Студентам высших учебных заведений)

Тема 13. Диагностика физической подготовленности и сенсомоторного развития ребёнка.

Диагностика психофизического развития и физической подготовленности детей. Методика проведения диагностических срезов. Показатели развития общих и специфических двигательных навыков у детей разных возрастных групп. Оценка возможностей ребёнка (паспортный возраст, биологический возраст). Критерии биологического возраста. Понятие «двигательный возраст», его оценочный результат (показатели). Оценка сенсомоторного развития ребёнка.

Основные понятия: показатели физической подготовленности, биологический двигательный возраст, сенсомоторное развитие.

Список используемой литературы

1. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 508 с.

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.

4. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко — «Высшая школа», 2015 — (ВУЗ. Студентам высших учебных заведений)

Тема 14. Медико-педагогический контроль физического развития.

Вся работа по физическому воспитанию осуществляется педагогами при регулярном контроле со стороны медицинских работников и специалистом по физической культуре дошкольных учреждений. Медико-педагогический контроль предусматривает разные стороны контроля за физическим воспитанием ребенка.

Медицинский контроль за физическим воспитанием детей в дошкольных учреждениях включает следующие важные показатели:

1. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей, которое осуществляется при углубленных осмотрах врачами дошкольных учреждений или поликлиники. При первичном обследовании дается оценка состояния здоровья, физического развития ребенка, физической подготовленности, функциональных возможностей организма и решается вопрос об индивидуальных назначениях при занятиях физическими упражнениями и различных видах закаливающих процедур. При повторных обследованиях оценивается динамика состояния здоровья и физического развития детей, учитывается эффективность воздействия средств физического воспитания.

2. Медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима, методикой проведения и организацией занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка; контроль за осуществлением системы закаливания.

3. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (помещение, участок), физкультурного оборудования, спортивной одежды и обуви.

4. Санитарно-просветительная работа по вопросам физического воспитания дошкольников среди персонала дошкольного учреждения и родителей. В обязанности врача входят комплексная оценка состояния здоровья детей, систематический контроль за организацией всех разделов физического воспитания и закаливания в детском саду и проведение медико-педагогических наблюдений на физкультурных занятиях не менее двух раз в каждой возрастной группе в течение года.

Медицинская сестра, принимая в этой работе самое непосредственное участие, осуществляет также контроль при проведении утренней гимнастики, подвижных игр и закаливающих мероприятий.

В годовом плане работы дошкольного учреждения должны быть предусмотрены дни совместного посещения групп врачом, заведующим, педагогом, медицинской сестрой с целью осуществления контроля за общим двигательным режимом и организацией различных форм физического воспитания.

Взаимодействие педагогических и медицинских работников дошкольного учреждения

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно лишь при тесном взаимодействии педагогов и медицинских работников. Их совместная деятельность осуществляется в следующих направлениях:

1. Оптимизация двигательного режима детей в дошкольном учреждении: организация предметно-развивающей среды, стимулирующей самостоятельную двигательную деятельность детей, соблюдение статико-динамического режима.

2. Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности: проведение физкультминуток на занятиях, организация подвижных игр в перерывах между занятиями, включение в физкультминутку гимнастики для глаз, использование двигательных упражнений при проведении занятий, оптимальное распределение времени, направленного на интеллектуальное, эмоциональное и физическое развитие детей в течение дня, релаксация.

3. Организация деятельности в системе двигательной реабилитации: индивидуальные занятия лечебной физкультурой, групповые занятия лечебной физкультурой.

4. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы: использование на занятиях упражнений циклического характера.

5. Создание микросоциальной среды и положительного психологического климата: отслеживание процесса социальной адаптации детей к условиям дошкольного учреждения, использование различных средств рекреации с целью смягчения адаптации к дошкольному учреждению. 6. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни: занятия с детьми, консультации для родителей, пропаганда педагогами дошкольного учреждения здорового образа жизни.

6. Взаимодействие с семьей: информирование родителей о проведении лечебно-профилактической работы в дошкольном учреждении, ознакомление их с приемами контроля состояния здоровья детей, обеспечение единообразия требований педагогов и родителей в процессе воспитания детей, консультирование родителей специалистами дошкольного учреждения (врачом, руководителем физического воспитания, логопедом, психологом и т.д.), привлечение родителей к участию в физкультурных праздниках и соревнованиях, организация совместных физкультурных занятий детей и родителей.

Основные понятия: педагогический, медицинский контроль, наблюдение, комплексная оценка, показатели.

Список используемой литературы

1. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н.

Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 508 с.

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.

4. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко — «Высшая школа», 2015 — (ВУЗ. Студентам высших учебных заведений)

Тема 15. Методическое руководство физическим воспитанием детей в дошкольных учреждениях.

Основные направления руководства работой по физическому воспитанию. Создание необходимых условий для работы с детьми по физическому воспитанию. Организация работы методического кабинета (подбор литературы и методических материалов по физическому воспитанию дошкольников, обобщение опыта работы лучших педагогов дошкольного учреждения, разработка и оформление учебно-методической документации в помощь воспитателям, оформление выставок по проблемам физического воспитания). Организация повышения квалификации педагогов в области физического воспитания. Изучение и обобщение передового педагогического опыта.

Руководство работой воспитателей по пропаганде педагогических знаний среди родителей (консультации, тематические выставки, родительские конференции, дни открытых дверей и т.д.).

Установление преемственности между дошкольным учреждением и школой в содержании работы по физическому воспитанию (в программах дошкольных учреждений и начальных классов школы).

Основные понятия: методический кабинет, методическое руководство, педагогический опыт.

Список используемой литературы

1. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 508 с.

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна

Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.

4. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко — «Высшая школа», 2015 — (ВУ

СЕМИНАР 1

Естественнонаучные и психолого-педагогические основы физического воспитания

Вопросы:

1. Физическая культура как составная общей культуры личности.
2. Физическая культура как фактор преобразования физического состояния человека.
3. Физическая культура человека - система «человек - природа - общество».
4. Развитие теории физического воспитания ребёнка в России.
5. Дидактические основы теории и методики физической культуры.
6. Основные понятия теории и методики физической культуры.

Литература

1. Коровин С.С., Зиамбетов В. Ю. Теория и методика физической культуры: программа дисциплины для студентов отделения заочного обучения К - 68 институтов физической культуры и спорта педагогических университетов / С.С. Коровин, В.Ю. Зиамбетов; Мин - во образования и науки РФ, Оренб. гос. пед.ун-т. — Оренбург: Изд - во ОГПУ, 2006. —136 с.

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

Задания к самостоятельной работе

1. Изучите основные понятия теории физического воспитания и по возможности применяйте их в работе с воспитателями, родителями на педагогической практике, а также при выполнении письменных учебных заданий (разработка консультаций, составление аннотаций, рецензий, рефератов).

2. Составьте библиографические карточки на основные литературные источники по данной теме.

3. Перечислите методы исследования, которые вы будете применять в контрольной работе.

СЕМИНАР 2

Целостность развития детского организма

Вопросы:

1. Ребёнок как целостная биологическая система.
2. Физические и психические нагрузки и функциональные возможности организма.
3. Особенности развития детей раннего возраста.
4. Физическое развитие ребёнка-дошкольника.
5. Типы детей с учётом биоритмологической активности.

Литература

1. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 508 с.
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.
4. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко — «Высшая школа», 2015 — (ВУЗ. Студентам высших учебных заведений)

Задания к самостоятельной работе Изучите постановку врачебного контроля в детском саду, в котором вы работаете: состояние здоровья детей, их уровень физического развития; наблюдения врача за самочувствием дошкольников на физкультурных занятиях, дозировкой физической нагрузки; помощь врача воспитателям в подборе упражнений и определении их дозировки, в установлении длительности физкультурного занятия; закаливающие процедуры; специальные занятия по исправлению осанки, дефектов стопы и других отклонений в состоянии здоровья и физического развития воспитанников. Используйте методы исследования (наблюдение, хронометраж, схемы анализа).

СЕМИНАР 3

Подвижная игра - основное средство и метод воспитания физической культуры ребёнка

Вопросы:

1. Роль подвижной игры в овладении дошкольниками основными движениями.
2. Оздоровительный компонент в использовании подвижных игр при различных заболеваниях детей.
3. Использование в работе с дошкольниками игр с элементами соревнований.
4. Игры с правилами - высший этап развития игровой деятельности дошкольника.
5. Особенности проведения подвижных игр с целью воспитания физических качеств.
6. Формирование в подвижных играх самоорганизации у детей дошкольного возраста.
7. Развитие организаторских способностей у дошкольников (на матерные подвижных игр).

Литература

1. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 508 с.
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.
4. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко — «Высшая школа», 2015 — (ВУЗ. Студентам высших учебных заведений)

Задания к самостоятельной работе

1. Изучить методику проведения подвижных игр помогут книги:
 - Кожухова Н. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: схемы и таблицы / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова. - М., 2003. - 192 с.
 - Кожухова Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие / Н. Н. Кожухова и др.; под ред. С. А. Козловой. - М., 2002. - 320 с.

- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Подвижные игры для малышей. - М.: Просвещение, 1978.

- Другие источники по данной теме.

2. Изучить педагогическую, методическую литературу и составить тезисы материалов для консультации воспитателей по одной -двум подвижным играм.

СЕМИНАР 4

Многоуровневая система управления движениями

Вопросы:

1. Влияние физических упражнений на разностороннее развитие ребёнка.
2. Методы выявления влияния физических упражнений на организм ребёнка.
3. Особенности проведения физических упражнений на воздухе в разные сезоны года.
4. Пути повышения двигательной активности детей в детском саду.
5. Влияние ежедневных физкультурных занятий на воздухе на общее развитие ребёнка.
6. Диагностика обследования состояния моторики дошкольников.
7. Формирование нравственных качеств у дошкольников при ежедневных занятиях физическими упражнениями.

Литература

1. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 508 с.

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.

4. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко — «Высшая школа», 2015 — (ВУЗ. Студентам высших учебных заведений)

Задания к самостоятельной работе

Подготовьтесь к семинару на тему «Многоуровневая система упражнений движениями. Изучите соответствующую главу учебника и законспектируйте основные положения по следующим вопросам:

- а) понятие о технике физических упражнений, ее основах, на-ПриллюЩСМ звене, деталях;
- б) пространственная характеристика физических упражнений: исходное положение, положение тела и его частей, траектория движения (форма, направления, амплитуда); формы траектории - прямолинейные, криволинейные; основные направления движений - вверх-вниз, вперед-назад, вправо-влево;
- в) пространственно-временная характеристика физических упражнений (скорость движения, ускорение);
- г) временная характеристика физических упражнений (длительность и темп движения);
- д) ритмическая характеристика физических упражнений (ритм - соотношение длительности активных и пассивных частей движения);
- е) динамическая характеристика физических упражнений: внутренние силы (пассивные, активные, реактивные силы опорно-двигательного аппарата); внешние силы (сила тяжести собственного тела, сила реакции опоры, сила сопротивления внешней среды и физических тел, инерционные силы).

СЕМИНАР 5

Педагогические условия обучения дошкольников двигательным действиям

Вопросы:

1. Обучение дошкольников двигательным действиям в игровой деятельности.
2. Критерии оценки сформированности двигательных действий у детей старшего дошкольного возраста.
3. Модель обучения старших дошкольников двигательным действиям.
4. Комплекс педагогических условий, обеспечивающих эффективность обучения двигательным действиям детей старшего дошкольного возраста.
5. Методические рекомендации для воспитателей и инструкторов физической культуры по организации процесса обучения двигательным действиям детей старшего дошкольного возраста.
6. Создание развивающей среды в ДООУ как один из факторов обучения двигательным действиям старших дошкольников.

Литература

1. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 508 с.

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.

4. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко — «Высшая школа», 2015 — (ВУЗ. Студентам высших учебных заведений)

Задания к самостоятельной работе

1. Подготовьтесь к семинару на тему «Педагогические условия обучения дошкольников двигательным действиям». Изучите соответствующую главу учебника и законспектируйте ее основные положения по следующим вопросам:

а) характеристика наглядных методов и приемов обучения (показ, наглядные пособия, звуковые и зрительные ориентиры, имитация, физическая помощь);

б) характеристика словесных методов и приемов обучения (описание, объяснения, указания, команды и распоряжения, рассказ, беседа, вопросы к детям);

в) характеристика практических методов и приемов обучения (повторение упражнения без изменения и с изменениями, его проведение в игровой и соревновательной формах).

2. Подготовьтесь к семинару на тему «Методика развития физических качеств у дошкольников». Изучите соответствующую главу учебника, а также книгу Е. Н. Вавиловой «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость» (М., 1981) и законспектируйте основные положения по следующим вопросам:

а) методика развития быстроты;

б) методика развития ловкости;

в) методика развития глазомера;

г) методика развития равновесия;

д) методика развития силы;

е) методика развития выносливости;

ж) методика развития гибкости.

СЕМИНАР 6

Соотношение обучения и самостоятельной двигательной деятельности

Вопросы:

1. Двигательная активность - средство полноценного развития и физической подготовленности детей.
2. Организованные физкультурные мероприятия как часть двигательного режима дошкольников.
3. Повышение двигательной активности детей на прогулке.
4. Содержание двигательного компонента самостоятельной деятельности - важное условие правильной организации двигательного режима.
5. Диагностика самостоятельной двигательной активности старшего дошкольного возраста.
6. Развивающие технологии: формы организации двигательной деятельности, методы и приёмы, пространственно-предметная среда.

Литература

1. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 508 с.
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.
4. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко — «Высшая школа», 2015 — (ВУЗ. Студентам высших учебных заведений)

Задания к самостоятельной работе

Составьте план-конспект физкультурного занятия (утренней гимнастики, подвижной игры) для открытого просмотра по форме, предложенной в вопросах для анализа физкультурного занятия.

Вопросы для анализа физкультурного занятия

1. Условия проведения (подготовка места, инвентаря).
2. Одежда и обувь детей и воспитателя.
3. Эффективность решения задач физического воспитания:
 - способы организации детей при выполнении упражнений;
 - соответствие методов и приемов возрасту и подготовленности детей, этапам обучения, 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, подачи 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.

Раздел 3. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1. Предмет теории и методики физического воспитания и развития ребенка и его основные понятия.
2. Связь теории и методики физического воспитания с другими науками.
3. Создание и развитие в России системы физического воспитания.
4. Взгляды педагогов и исследователей на роль физического воспитания.
5. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста как учебная дисциплина.
6. Способы приобщения ребенка к здоровому образу жизни.
7. Физическое воспитание как приобщение ребенка к физической культуре.
8. Формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, их значение и характеристика.
9. Средства закаливания и методика закаливающих процедур в сочетании с физическими упражнениями.
10. Теоретическое обоснование задач физического воспитания детей дошкольного возраста.
11. Физические упражнения – основное средство физического воспитания.
12. Характеристика физических упражнений.
13. Классификация физических упражнений.
14. Развитие произвольных движений ребенка от рождения до 7 лет.
15. Особенности развития моторики детей от 3 до 7 лет.
16. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания.
17. Основы обучения и развития детей дошкольного возраста.
18. Классификация методов обучения движениям.
19. Единство форм физкультурной деятельности в детском саду.
20. Последовательность обучения детей физическим упражнениям.
21. Двигательный навык. Стадии формирования двигательного навыка.
22. Развитие и воспитание психофизических качеств у детей дошкольного возраста.
23. Методика обучения детей строевым упражнениям.
24. Обучение детей общеразвивающим упражнениям, их значимость и сущность на разных возрастных этапах.
25. Общая характеристика основных видов движений. Виды и техника их выполнения.
26. Гимнастика как средство и метод физического воспитания ребенка.

27. Средства, используемые для создания интереса и привития привычки к утренней гимнастике.
28. Подвижная игра как средство и метод физического воспитания.
29. Разработка теории и методики подвижной игры.
30. Классификация подвижных игр, развитие творчества в подвижных играх.
31. Обучение элементам спортивных игр.
32. Характеристика спортивных упражнений.
33. Организация самостоятельной двигательной деятельности ребенка.
34. Особенности содержания и методики проведения физкультурных занятий в смешанной по возрасту группе.
35. Физкультурные занятия – теоретические основы обучения физическим упражнениям.
36. Особенности проведения физкультурных занятий на воздухе.
37. Методика проведения физкультурных занятий в разных возрастных группах.
38. Способы организации детей при проведении основных видов движений на физкультурном занятии, эффективность их выбора.
39. Варианты построения и методика проведения физкультурного досуга.
40. Организация экскурсий и туристических прогулок, методика проведения туристических прогулок.
41. Активный отдых дошкольников на физкультурном празднике, методика проведения физкультурных праздников.
42. Планирование форм физкультурной деятельности как программирование содержания и форм деятельности в ДОО.
43. Здоровьесберегающие технологии на физкультурных занятиях в ДОО.
44. Критерии, методы и приемы оценки эффективности физкультурного занятия.
45. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием дошкольников.
46. Назначение оборудования и инвентаря для занятий физическими упражнениями.
47. Двигательная активность дошкольников как средство формирования физических качеств.
48. Характеристика форм работы с родителями по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.
49. Диагностика физической подготовленности и сенсомоторного развития ребенка.
50. Характеристика программ по физическому воспитанию.

Раздел 4. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ И ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ ПО МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Тематика дипломных работ

1. Подготовка ребенка к школе как результат преемственности дошкольного и начального уровней образования в условиях введения ФГОС ДО.
2. Предметно - развивающая среда ДОО, как условие реализации реализации основной ^- общеобразовательной программы дошкольного образования.
3. Создание развивающей среды для образования детей старшего дошкольного возраста в условиях детского сада.
4. Взаимодействие детского сада и семьи по формированию у младших дошкольников навыков самостоятельности посредством подвижных игр
5. Педагогические условия взаимодействия детского сада и семьи по созданию единого пространства физического развития ребенка 5-6 лет.
6. Педагогические условия развития общей выносливости у детей старшего дошкольного возраста.
7. Оптимизация двигательной активности детей старшего дошкольного возраста (на примере использования тренажерных устройств).
8. Педагогические условия оптимизации процесса обучения детей старшего дошкольного возраста основным движениям.
9. Развитие точности движений у детей старшего дошкольного возраста в играх-эстафетах.
10. Игры-эстафеты как средство совершенствования двигательных действий у детей старшего дошкольного возраста.
11. Физические упражнения как средство формирования осанки у детей старшего дошкольного возраста.
12. Фитобол - гимнастика как средство развития координации движений у детей старшего дошкольного возраста.
13. Игровые упражнения как средство обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста.
14. Педагогические условия формирования основ физической культуры в процессе взаимодействия ' /дошкольной образовательной организации и семьи.
15. Педагогические условия обучения детей старшего дошкольного возраста игре с элементами бадминтона.
16. Педагогические условия обучения основным движениям младших дошкольников в процессе сюжетных физкультурных занятий.
17. Игры с элементами футбола как средство ознакомления со спортивными играми детей старшего дошкольного возраста.

18. Содержание и организация работы по обучению степ-аэробике детей старшего дошкольного возраста.
19. Педагогические условия формирования начальных представлений о здоровом образе жизни у детей 5-6 года жизни.
20. Игра в городки как средство развития точности движений у детей старшего дошкольного возраста.
21. Педагогические условия воспитания доброжелательных отношений в подвижных играх детей пятого - шестого года жизни.
22. Содержание и организация работы по обучению плаванию детей старшего дошкольного возраста.
23. Беговые упражнения как средство развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста.
24. Танцевальные упражнения как средство развития ритмичности у детей старшего дошкольного возраста.
25. Использование игровых упражнений и подвижных игр как средство животными детей младшего дошкольного возраста.
26. Воспитание у старших дошкольников интереса к занятиям физическими упражнениями в условиях детского сада.
27. Подвижная игра как средство активизации двигательной деятельности старших дошкольников в условиях детского сада
28. Подвижная игра как средство воспитания положительных взаимоотношений старших дошкольников
29. Формирование представлений о физической культуре у детей дошкольного возраста.
30. Проектная деятельность старших дошкольников как средство формирования интереса к физической культуре
31. Организация соревновательной двигательной деятельности старших дошкольников в условиях детского сада.
32. Организация физической рекреации дошкольников как ресурс физкультурно-оздоровительной деятельности
33. Индивидуальный образовательный маршрут по физической культуре как условие успешного воспитания ребёнка-дошкольника
34. Ритмическая гимнастика как средство развития координационных способностей детей дошкольного возраста
35. Педагогические условия формирования двигательных способностей старших дошкольников (на примере способностей)
36. Использование элементов подвижных игр и игровых упражнений в обучении детей плаванию в условиях детского сада
37. Организационно-педагогические условия оптимизации двигательного режима в ДОО
38. Педагогические условия активизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста на прогулке
39. Фитнес технологии в условиях детского сада как средство повышения физической / подготовленности дошкольников

40. Медико-педагогический контроль в ДОО как условие физкультурно-оздоровительной деятельности
41. Проектирование физкультурно-игровой среды в ДОО как условие физической подготовки дошкольников.
42. Организация физического воспитания ребёнка раннего возраста в условиях семьи
43. Развитие плавательных способностей старших дошкольников посредством игровых упражнений
44. Развитие познавательной активности старших дошкольников посредством проектной деятельности
45. Проектная деятельность как условие формирования знаний о физической культуре старших дошкольников

Тематика курсовых работ

1. Досуг как средство закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков детей старшего дошкольного возраста.
2. Подвижная игра как средство развития творческого воображения у детей старшего дошкольного возраста.
3. Физкультурные праздники и досуговые мероприятия как средство гармоничного развития ребенка дошкольного возраста.
4. Пути повышения двигательной активности детей на физкультурных занятиях.
5. Роль спортивных игр в формировании личностных качеств ребенка и его физическом развитии.
6. Утренняя гимнастика - одна из форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.
7. Дидактическая игра как средство развития интереса к спорту у старших дошкольников.
8. Формирование правильной осанки и предупреждение плоскостопия с помощью физических упражнений.
9. Влияние разных типов физкультурных занятий на уровень развития упражнений у детей дошкольного возраста.
10. Игры-эстафеты как средство развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста.
11. Занятия по физической культуре как условие проявления типов темперамента у старших дошкольников
12. Народные игры как средство воспитания у детей дошкольного возраста положительного отношения к физкультуре.
13. Знакомство старших дошкольников с историей развития спорта.
14. Формирование представлений об Олимпийских играх у детей старшего дошкольного возраста.
15. Использование мяча на физкультурных занятиях как средство физического развития детей дошкольного возраста.

16. Особенности методики проведения физкультурных занятий с детьми старшего дошкольного возраста.

17. Влияние оценки воспитателя во время физкультурных занятий на усвоение движений детьми.

Раздел 5. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Составители: Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова

Вариант I

1. Закончите утверждающее высказывание.

Наука об общих законах управления процессом физического совершенствования человека называется

2. Выберите из предложенных вариантов правильный ответ.

Создателем оригинальной теории физического воспитания в России является

а) Лесгафт П. Ф.

б) Вавилова Е. Н.

в) Быкова А. И.

г) Аркин Е. А.

д) Гориневский В. В.

3. Выберите из предложенных правильный ответ.

Обучать ползанию на животе по скамейке начинают

а) с 1 младшей группы

б) со 2 младшей группы в) со средней группы

г) со старшей группы

д) с подготовительной группы

4. Установите соответствия

1) практические методы

а) имитация

2) наглядные методы

б) выполнение упражнений

в) показ

г) помощь

д) проведение упражнений в игровой форме

е) проведение упражнений в соревновательной форме

5. Установите соответствия между методикой обучения и возрастай группой.

1) равнение по ориентирам

а) старшая группа

2) равнение в затылок, в колонне по одному

б) подготовительная группа

в) младшая группа

3) построение по росту

г) средняя группа

4) построение (самостоятельно) в колону по одному

6. Выберите из предложенных правильный ответ. Продолжительность физкультминутки составляет

- а) 5-6 минут
- б) 8-10 минут
- в) 1 -2 минуты

7. Закончите утверждающее высказывание. Педагогический процесс, который направлен на совершенствование форм и функций организма ребенка, на формирование двигательных умений и навыков, знаний, на воспитание физических качеств называется ...

8. Выберите из предложенных правильный ответ. Задача основной части занятия -

- а) снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние
- б) организовать детей, собрать внимание, проверить степень готовности
- в) продолжить формирование двигательных умений и навыков и развитие физических качеств
- г) вызвать интерес и создать эмоциональный настрой.

9. Закончите утверждающее высказывание.

Специально разработанные упражнения, направленные на развитие крупных и мелких мышечных групп, называются ...

10. Выберите из предложенных правильный ответ. Воспитатель начинает руководить игрой со стороны

- а) в средней группе
- б) в подготовительной группе
- в) в старшей группе

11. Исключите лишнее понятие.

К словесным методам можно отнести

- а) показ
- б) описание
- в) беседу

12. Выберите из предложенных правильные ответы.

Существуют следующие способы метания:

- а) из-за спины через плечо
- б) прямой рукой снизу
- в) одновременным хватом сверху и снизу
- г) прямой рукой сверху
- д) одновременным хватом с двух сторон
- е) прямой рукой сбоку

13) Закончите утверждающее высказывание.

Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности с снижением ее интенсивности - это ...

14. Выберите из предложенных правильный ответ.

Образовательные задачи предусматривают

- а) умение заниматься самостоятельно и совместно с другими детьми
- б) формирование у детей двигательных умений и навыков
- в) всестороннее физическое развитие
- г) развитие физических качеств
- д) закаливание организма
- е) получение дошкольниками элементарных знаний о своем Организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельно-СТИ, способах укрепления собственного здоровья

15. Установите соответствия между возрастной группой и длительностью досуга.

- | | |
|-----------------------------|----------------|
| 1) младшая и средняя группы | а) 40-50 минут |
| 2) старшая группа | б) 20-30 минут |
| 3) подготовительная группа | в) 35-40 минут |

16. Выберите из предложенных правильный ответ. Длительность второго этапа обучения составляет

- а) 1-3 занятия
- б) от 10 занятий
- в) 3-6 занятий

17. Установите соответствия.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1) индивидуальный способ организации | а) каждый ребенок самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем воспитателя |
| 2) групповой способ организации | б) дети распределяются на подгруппы (2-4), и каждая подгруппа получает отдельное задание; в процессе занятия подгруппы меняются местами |

18) Выберите из предложенных правильный ответ. Утренняя гимнастика в младшей группе проходит

- а) в колонне по одному
- б) в шеренге
- в) в кругу или стайкой

19. Закончите утверждающее высказывание.

Физкультурный праздник проводится с ... группы.

20. Установите соответствия.

- | | |
|--------------------------|-------------|
| 1) циклические движения | а) прыжки |
| 2) ациклические движения | б) ходьба |
| | в) метание |
| | г) бег |
| | д) ползание |

21. Выберите из предложенных правильный ответ.

В прыжках через скакалку приземление должно происходить

- а) с пятки на всю ступню
- б) на носки
- в) с носка на всю ступню

22. Установите соответствия.

1) подвижные игры по двигательному содержанию	а) игры большой подвижности
2) по степени физической нагрузки	б) игры с бегом
	в) игры с прыжками
	г) игры средней подвижности
	д) игры с метанием
	е) игры малой подвижности

23. Педагогический контроль включает

- а) измерение общей и моторной плотности занятия
- б) соотношение времени в каждой части занятия и общей продолжительности всего занятия
- в) санитарно-просветительскую работу среди родителей и персонала дошкольного учреждения по вопросам физического воспитания детей
- г) уровень физической нагрузки

24. Закончите утверждающее высказывание. Профессиональная направленность физического воспитания - это ...

25. Выберите из предложенных правильный ответ. Объяснение подвижной игры в младшей группе происходит

- а) в процессе игры
- б) до начала игры
- в) в форме краткого напоминания
- г) по частям

26. Закончите утверждающее высказывание.

Жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей деятельности, - это ...

27. Выберите из предложенных правильный ответ.

Обучение прыжкам в длину с разбега начинается

- а) с 1 младшей группы
- б) со 2 младшей группы в) со средней группы
- г) со старшей группы
- д) с подготовительной группы

28. Выберите из предложенных правильный ответ.

Раздел игры составляют

- а) спортивные игры
- б) спортивные упражнения
- в) подвижные игры

29. Лазание по канату проводится

- а) в средней группе
- б) в старшей и подготовительной группах

30. Установите соответствия.

- | | |
|-------------|-----------------|
| 1) метание | а) вниз |
| 2) бросание | б) в цель |
| | в) вперед |
| | г) в стороны |
| | д) на дальность |
| | е) вверх |

Вариант II

1. Закончите утверждающее высказывание.

Одна из сторон процесса физического воспитания, направленная на овладение специальными знаниями, двигательными знаниями и умениями, - это ...

2. Выберите из предложенных правильный ответ.

Ациклические движения - ...

- а) движения, характерной особенностью которых является постоянное, выполнение однообразных циклов, когда все тело и его отдельные части непрерывно возвращаются в И.П.
- б) движения, каждое из которых включает в себе определенную последовательность двигательных фаз, имеет определенный ритм выполнения отдельных фаз

3. Установите соответствия.

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| 1) элементарные игры | а) сюжетные |
| 2) сложные игры | б) игры-забавы |
| | в) игры с элементами спорта |
| | г) бессюжетные игры |
| | д) игры-аттракционы |
| | е) игровые упражнения |

4. Каникулы в детском саду проводятся

- а) с младшей группы
- б) со старшей группы
- в) со средней группы
- г) с подготовительной группы

5. Закончите утверждающее высказывание. Специальная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в разных видах физических упражнений, выявленных в результате соревнований, называется ...

6. Установите соответствия.

1) катание	а) вниз
2) бросание	б) скатывание
	в) вперед
	г) в стороны
	д) прокатывание
	е) вверх
	ж) перекачивание

7. Выберите из предложенных правильные ответы. Воспитательные задачи направлены

- а) на разностороннее развитие детей
- б) на охрану жизни и укрепление здоровья
- в) на формирование и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями
- г) на развитие умения заниматься самостоятельно и совместно с другими детьми
- д) на развитие физических качеств
- е) на всестороннее физическое развитие

8. Установите соответствия

1) словесные методы	а) выполнение упражнений
2) практические методы	б) подача команд и распоряжений
	в) выполнение упражнений в соревновательной форме
	г) название упражнений
	д) выполнение упражнений в игровой форме
	е) описание

9. Выберите из предложенных правильный ответ.

С какой группы используется самостоятельное построение по команде?

- а) со второй младшей группы
- б) подготовительной группы
- в) со старшей группы
- г) со средней группы
- д) не используется совсем

10. Установите соответствия между возрастом и количеством общеразвивающих упражнений.

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1) младший возраст | а) 6-7 упражнений |
| 2) средний возраст | б) 4-5 упражнений |
| 3) старший возраст | в) 5-6 упражнений |

11. Физкультурные досуговые мероприятия проводятся

- а) 2-3 раза в год
- б) 1-2 раза в месяц
- в) не реже 1 раза в квартал
- г) 1 раз в неделю

12. Оригинальную теорию физического воспитания в России создал (а)

- а) Чулицкая Л.И.
- б) Лесграфт П.Ф.
- в) Осокина Т.И.
- г) Леви-Гориневская Е.Г.

13. Исключите лишнее понятие.

К наглядным методам относятся

- а) имитация
- б) зрительные ориентиры
- в) вопросы к детям

14. Закончите утверждающее высказывание.

Способность человека осуществлять движения с определенной скоростью или двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени, называется ...

15. Выберите из предложенных правильные ответы. В раздел гимнастики входят

- а) подвижные игры
- б) основные движения
- в) игры с элементами спорта
- г) общеразвивающие упражнения
- д) построения и перестроения
- е) пеший туризм
- ж) танцевальные движения

16. Закончите утверждающее высказывание. Кратковременное мероприятие, которое способствует укреплению организма ребенка, увеличению его работоспособности, проводимое с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, называется ...

17. Выберите из предложенных правильный ответ. Определите этап обучения, на котором движения экономичные, свободные, достаточно четкие.

- а) 2 этап
- б) 3 этап
- в) 1 этап

18. Установите соответствия.

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1) фронтальный способ организации | а) все дети выполняют упражнение одно временно |
| 2) поточный способ организации | б) все дети выполняют движения «потом», когда один ребенок еще не закончил выполнять задание, а другой уже приступил к нему |

19. Выберите из предложенных правильный ответ.

В прыжках в высоту с места, в высоту с разбега, при подпрыгивании, спрыгивании приземление происходит

- а) с пятки на всю ступню
- б) с носка на всю ступню
- в) на носки

20. Закончите утверждающее высказывание.

Сознательная, активная двигательная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач и выполнение двигательных правил, на совершенствование двигательных навыков, называется...

21. Выберите из предложенных правильный ответ.

Считалки начинаем использовать на физкультурных занятиях

- а) со 2 младшей группы
- б) со средней группы
- в) с подготовительной группы
- г) со старшей группы

22. Выберите из предложенных приемов усложнения ОРУ на утренней гимнастике правильные ответы.

- а) изменение И. П.
- б) введение предметов
- в) увеличение дозировки и темпа выполнения
- г) введение счета

23. Закончите утверждение высказывание.

Часть общей культуры человека, а также совокупность достижений общества в создании и использовании средств в физическом совершенствовании народа, - это ...

24. Содержание основной части занятия составляют

- а) комплекс ОРУ б) спокойная ходьба
- в) основные виды движений
- г) строевые упражнения
- д) подвижная игра

25. Выберите из предложенных правильный ответ.

Прыжкам через длинную скакалку начинают обучать

- а) с 1 младшей группы
- б) со 2 младшей группы в) со средней группы
- г) со старшей группы
- д) с подготовительной группы

26. Задача основной фазы физического упражнения -

- а) затормозить движения, сохранить равновесие
- б) обеспечить наилучшие условия для выполнения основной фазы
- в) решить главную двигательную задачу (в ней заключается способ выполнения упражнения)

27. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в основной части ф культурного занятия увеличивается

- а) на 50 - 60 %
- б) на 70 - 90 %
- в) на 15-20%
- г) на 5-10%

28. Переходить с пролета на пролет гимнастической лестницы учат

- а) с 1 младшей группы
- б) со 2 младшей группы
- в) со средней группы
- г) со старшей группы
- д) с подготовительной группы

29. Установите соответствия между возрастной группой и рас стоянием для ползания.

- | | |
|---------------------|------------|
| 1) 1 младшая группа | а) 7-8 м |
| 2) 2 младшая группа | б) 4 - 6 м |
| 3) средняя группа | в) 3 - 4 м |
| 4) старшая группа | г) 6 - 8 м |

30. Установите соответствия.

- | | | |
|------------|--|-------------------------|
| 1) метание | а) из-за спины через плечо | б) одновременным хватом |
| 2) ловля | с двух сторон | |
| | в) прямой рукой снизу | |
| | г) «чашечка» | |
| | д) прямой рукой сверху | |
| | е) одновременным хватом сверху и снизу | |
| | ж) прямой рукой сбоку | |

Вариант III

1. Закончите утверждающее высказывание.

Процесс изменения форм и функций организма под влиянием условий жизни и воспитания называется ...

2. Выберите из предложенных правильный ответ. Длительность 1 этапа обучения составляет

- а) 3 - 6 занятий
- б) 1 - 3 занятия
- в) от 10 занятий

3. Установите соответствия.

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1) посменный способ организации | а) дети выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно остальные в это время наблюдают |
| 2) индивидуальный способ организации | б) каждый ребенок самостоятельно выполняет данное ему задание под контроле м воспитателя |

по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают б) каждый ребенок самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем воспитателя

4. Выберите из предложенных правильный ответ. Элементом техники подготовительной фазы в смешанных движениях является

- а) И. П.
- б) полет
- в) бросок
- г) разбег

5. Игры с элементом индивидуальных соревнований вводятся

- а) в старшей группе
- б) в средней группе
- в) в подготовительной группе

6. Установите соответствия.

- | | |
|--------------|------------------|
| 1) 3-4 года | а) 15-20 минут |
| 2) 5 - 6 лет | б) 40 - 45 минут |
| 3) 7 лет | в) 30 - 40 минут |

7. Выберите из предложенных правильный ответ.

Медицинский контроль включает в себя

- а) динамические наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием детей, которое осуществляется при углубленных осмотрах врачами дошкольных учреждений или поликлиники
- б) динамометр
- в) медицинское наблюдение за организацией двигательного режима, методикой проведения и организацией занятий физическими упражнениями и различных видов закаливающих процедур
- г) контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (участка, помещения), физкультурного оборудования, спортивной одежды

8. Выберите из предложенных правильный ответ.

Создателем оригинальной теории физического воспитания в России является

- а) Лесгафт П. Ф.
- б) Фролов В. Г.
- в) Голощекина М. П.
- г) Аркин Е. А.
- д) Чулицкая Л. И.

9. Раздел простейшего туризма составляет(ют):

- а) спортивные упражнения
- б) танцевальные движения в) велосипедный туризм
- г) игры с элементами спорта

- д) пеший туризм
- е) лыжный туризм

10. Установите соответствия.

- | | |
|---------------------|------------------------------|
| 1) наглядные методы | а) объяснение |
| 2) словесные методы | б) помощь |
| | в) образный сюжетный рассказ |
| | г) зрительные ориентиры |
| | д) пояснения |
| | е) показ |

11. Установите соответствия.

- | | |
|--|-----------------------|
| 1) бросание | а) снизу (1-2 руками) |
| 2) ловля | б) из-за головы |
| в) «чашечка» | |
| г) из-за спины | |
| д) одновременным хватом с двух сторон | |
| е) от плеча | |
| ж) от груди | |
| з) одновременным хватом сверху и снизу | |

12. Закончите утверждающее высказывание.

Уровень развития двигательных умений, навыков, физических качеств человека называется...

13. Выберите из предложенных правильный ответ.

Физкультминутка начинается

- а) с младшей группы
- б) со старшей группы
- в) со средней группы
- г) с подготовительной группы

14. Установите соответствие между группой и длительностью физкультурного занятия.

- | | |
|----------------------------|------------------|
| 1) младшая группа | а) 35 минут |
| 2) 2 младшая группа | б) 20-25 минут |
| 3) средняя группа | в) До 15 минут |
| 4) старшая группа | г) 25 - 30 минут |
| 5) подготовительная группа | д) 15-20 минут |

15. Выберите правильные ответы.

Оздоровительные задачи направлены

- а) на развитие умения заниматься самостоятельно и совместно с другими детьми

- б) на закаливание организма
- в) на разностороннее развитие детей
- г) на функциональное совершенствование функций организма и повышение активности и общей работоспособности ребенка

16. Установите последовательность.

Обучение прыжкам осуществляется в следующей последовательности:

- а) подпрыгивание
- б) в длину с разбега
- в) в высоту с места
- г) спрыгивание
- д) в высоту с разбега
- е) через скакалку
- ж) в длину с места

17. Выберите из предложенных правильный ответ.

Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали учат

- 1) младшая группа
- 2) 2 младшая группа
- 3) средняя группа
- 4) старшая группа
- 5) подготовительная группа

18. Закончите утверждающее высказывание.

Все учреждения: научные, учебные, спортивные организации, учреждения, выпускающие специальную литературу, органы, контролирующие физическое воспитание в стране, - это...

19. Исключите лишнее понятие.

К практическим методам можно отнести

- а) проведение упражнений в соревновательной форме
- б) помощь
- в) проведение упражнений в игровой форме

20. Выберите из предложенных правильный ответ. Определите, какое построение используется во всех возраст группах

- а) построение в колонну по одному
- б) построение в несколько кругов
- в) построение полукругом
- г) перестроение в колонну по 2, 3, 4

21. Закончите утверждающее высказывание.

Умение действовать в изменяющихся условиях правильно и п| являть настойчивость называется ...

22. Выберите из предложенных правильный ответ.

В прыжках в длину с места, в длину с разбега приземление **пр** водится

- а) на носки
- б) с пятки на всю ступню
- в) с носка на всю ступню

23. Закончите утверждающее высказывание. День Здоровья проводится, начиная с ... группы.

24. Отберите методы и приемы обучения, используемые на утренней гимнастике.

- а) целостный показ в естественном темпе
- б) показ с объяснением
- в) напоминание и выявление знаний
- г) распоряжение к одновременному началу упражнений
- д) указания по соблюдению темпа и качества выполнения

25. Выберите из предложенных правильный ответ. Продолжительность праздника составляет

- а) 40 - 50 минут
- б) 1 час - 1 час 20 минут в) 2 часа

26. ОРУ относятся к классу

- а) простейший туризм
- б) игры
- в) гимнастика

27. Командные соревнования проводятся, начиная

- а) с младшей группы
- б) со средней группы
- в) со старшей группы

28. Ползание на четвереньках с опорой на предплечья дети начинают выполнять

- 1) младшая группа
- 2) 2 младшая группа
- 3) средняя группа
- 4) старшая группа
- 5) подготовительная группа

29. Воспитатель, собирая детей младшей группы на подвижную игру, использует следующие приемы:

- а) соревнования
- б) звуковой сигнал
- в) поручение дежурным

30. Установите соответствия.

- | | |
|------------|------------------|
| 1) метание | а) скатывание |
| 2) катание | б) в цель |
| | в) прокатывание |
| | г) на дальность |
| | д) перекачивание |

Тестовые задания по теме «Общие вопросы методики физического воспитания»

Вариант I

1. Закончите утверждающее высказывание.

- а) Наука об общих законах управления процессом физического совершенствования человека называется...
- б) Уровень развития двигательных умений, навыков, физических качеств человека называется...

2. Выберите правильный ответ.

Система физического воспитания Китая – это

- а) национальная система
- б) подготовка воинов и здоровых людей
- в) своеобразное философское учение, воспитание души, сознания средствами физических упражнений
- г) элементарная система воспитания

3) Закончите утверждающее высказывание.

- а) Педагогический процесс, который направлен на совершенствование **форм** и функций организма ребенка, на формирование двигательных умений и навыков, знаний, на воспитание физических качеств, называется ...
- б) Одна из сторон процесса физического воспитания, направленная на овладение специальными знаниями, двигательными знаниями и умениями, - это ...

4. Выберите правильный ответ.

Создателем оригинальной теории физического воспитания в России является

- а) Аркин Е. А.

- б) Кенеман А. В.
- в) Лесгафт П. Ф.
- г) Фролов В. Г.
- д) Осокина Т. Н.

5. Выберите из предложенных правильные ответы.

Воспитательные задачи направлены на

- а) разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
- б) охрану жизни и укрепление здоровья
- в) формирование интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями
- г) умение заниматься самостоятельно и совместно с другими детьми
- д) развитие физических качеств

6. Выберите правильный ответ.

В раздел гимнастики входят

- а) подвижные игры
- б) основные движения
- в) игры с элементами спорта
- г) общеразвивающие упражнения
- д) построения и перестроения
- е) пеший туризм
- ж) танцевальные движения

7. Закончите утверждающее высказывание.

Распределение физических упражнений по группам, подгруппам в соответствии с установленными признаками - это ...

8. Исключите лишнее понятие. К словесным методам можно отнести

- а) показ
- б) описание
- в) беседу

9. Выберите правильный ответ.

Длительность 1 этапа обучения составляет

- а) 3 – 6 занятий
- б) 1 – 3 занятия
- в) от 10 занятий

10. Определите этап обучения, на котором создается правильное представление о каждом элементе техники движения.

- а) физические упражнения
- б) подвижные, спортивные игры
- в) каникулы в детском саду
- г) эколого-природные факторы
- д) психогигиенические факторы
- е) физкультурные минутки и физкультурные паузы

Вариант II

1. Закончите утверждающее высказывание.

- а) Специальная деятельность, направленная на достижение высших результатов в разных видах физических упражнений, в ленных в результате соревнований, называется ...
- б) Профессиональная направленность физического воспитан это...

2. Выберите правильный ответ из предложенных.

Создателем оригинальной теории физического воспитания в России является

- а) Лесгафт П. Ф.
- б) Гориневский В. В.
- в) Быкова А. И.
- г) Аркин Е. А.
- д) Вавилова Е. Н.

3. Цель немецкой системы физического воспитания -

- а) развитие мышечной силы и общее развитие всего организма
- б) подготовка воинов и здоровых людей
- в) развитие сложных движений и через физические упражнения - воспитание воли, выносливости
- г) обучение ребенка всем необходимым движениям (в каждом суставе)

4. Закончите утверждающее высказывание.

- а) Процесс изменения форм и функций организма под влияние условий жизни и воспитания называется ...
- б) Часть общей культуры человека, а также совокупность достижений общества в создании и использовании средств в физическом совершенствовании народа - это ...

5. Выберите варианты правильных ответов.

Образовательные задачи предусматривают

- а) умение заниматься самостоятельно и совместно с другими детьми
- б) формирование у детей двигательных умений и навыков
- в) всестороннее физическое развитие
- г) развитие физических качеств (ловкости, силы)

- д) закаливание организма
- е) получение дошкольниками элементарных знаний о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья

6. Выберите правильный ответ.

Раздел игры составляют

- а) спортивные игры
- б) спортивные упражнения
- в) подвижные игры

7. Закончите утверждающее высказывание.

Все учреждения: научные, учебные, спортивные организации, учреждения, выпускающие специальную литературу, органы, контролирующие физическое воспитание в стране, - это ...

8. Выберите правильный ответ. Длительность второго этапа обучения составляет

- а) 1-3 занятия
- б) от 10 занятий
- в) 3-6 занятия

9. Определите этап обучения, на котором движения экономичные, свободные, достаточно четкие.

- а) 2 этап
- б) 3 этап
- в) 1 этап

10. Исключите лишнее понятие.

К словесным методам можно отнести а) вопросы б) объяснения в) игровой метод

11. Закончите утверждающее высказывание.

Степень владения техникой действия, при которой управление движениями осуществляется автоматизированно и действия отличаются высокой надежностью, называется...

12. Умение действовать в изменяющихся условиях правильно и проявляя настойчивость называется...

13. Установите соответствия.

- | | |
|---------------------|------------------------------------|
| 1) наглядные методы | а) описание |
| 2) словесные методы | б) указание |
| | в) использование наглядных пособий |
| | г) музыка |

- д) подача команд и распоряжений
- е) подражание

14. Закончите утверждающее высказывание. Способность человека осуществлять движения с определенной скоростью или в минимальный для данных условий отрезок времени называется...

15. Установите соответствия.

- | | |
|-------------|-----------------------------------|
| 1) средства | а) Дни здоровья |
| 2) формы | б) танцы |
| | в) физкультурные занятия |
| | г) безусловные рефлексы |
| | д) массаж |
| | е) утренняя ежедневная гимнастика |

**Тестовые задания по теме
«Формы организации физического воспитания
в дошкольном учреждении»**

Вариант I

1. Закончите утверждающее высказывание. Ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам называется ...

2. Выберите из предложенных правильные ответы. Физкультминутка проводится на занятиях

- а) ФЭМП
- б) музыкальных
- в) по МРР
- г) утренней гимнастикой
- д) по изобразительной деятельности
- е) физкультурных

3. Закончите утверждающее высказывание. Физкультурный досуг проводится, начиная с ... группы.

4. Выберите из предложенных правильный ответ. Организация утренней гимнастики в младшей группе проходит

- а) в кругу или стайкой
- б) в колонне по одному
- в) в шеренге

5. Закончите утверждающее высказывание.

Комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день, называется ...

6. Активный отдых - это ...

7. Выберите из предложенных правильный ответ.

Содержание основной части занятия составляют(ет)

- а) спокойная ходьба
- б) комплекс ОРУ
- в) строевые упражнения
- г) подвижная игра
- д) основные виды движений

8. Выберите из предложенных правильный ответ.

Воспитатель собирает детей младшей группы на подвижную игру с помощью следующих приемов:

- а) соревнования
- б) поручения дежурным
- в) звукового сигнала

9. Продолжительность праздника составляет

- а) 40-50 минут
- б) 1 час-1 час 20 минут в) 2 часа

10. Утренняя гимнастика проводится

- а) только на воздухе
- б) только в помещении
- в) на воздухе и в хорошо проветренном помещении

11. Закончите утверждающее высказывание.

Отношение времени, затраченного одним ребенком на выполнение упражнений, ко всему времени занятия, выраженному в процентах, называется...

12. Выберите из предложенных правильный ответ. Занятие в первой младшей группе проводится

- а) 3 раза в неделю
- б) 2 раза в неделю
- в) 1 раз в неделю
- г) ежедневно

13. Установите соответствия.

- | | |
|---|-----------------------|
| 1) упражнения для рук и плечевого пояса | а) «цирковые лошадки» |
| 2) упражнения для мышц туловища и брюшного пресса | б) «насос» |
| | в) «маятник» |

3) упражнения для ног, стопы

г) «растягивание резины»

д) «мельница»

е) «велосипед»

14. Выберите из предложенных правильный ответ. Поточный способ организации предполагает, что

а) дети распределяются на подгруппы (2-4) и каждая подгруппа получает отдельное задание

б) дети выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают

в) все дети выполняют движения «поток», когда один ребенок еще не закончил выполнять задание, а другой уже приступил к нему

15. Командные соревнования проводятся, начиная

а) с младшей группы

б) со старшей группы

в) со средней группы

16. Установите соответствия.

Длительность туристических прогулок

1) 3-4 года

а) 15-20 минут

2) 5-6 лет

б) 40-45 минут

3) 7 лет

в) 30-40 минут

Вариант II

1. Выберите из предложенных правильный ответ. Задача основной части физкультурного занятия -

а) снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка относительно спокойное состояние

б) организовать детей, сконцентрировать внимание, проверить степень готовности

в) продолжить формирование двигательных умений и навыков развитие физических качеств

г) пробудить интерес и создать эмоциональный настрой

2. Продолжительность физкультминутки составляет

а) 5-6 минут

б) 1 -2 минуты

в) 8-10 минут

3. Досуговые мероприятия по физкультуре проводятся

а) 2-3 раза в год

б) 1-2 раза в месяц

- в) не реже 1 раза в квартал
- г) 1 раз в неделю

4. Закончите утверждающее высказывание.

Соотношение общего времени занятия и времени, затраченного детьми на выполнение упражнений, плюс педагогически оправданное время - это...

5. Выберите из предложенных правильный ответ.

Объяснение подвижной игры в младшей группе происходит

- а) в процессе игры
- б) до начала игры
- в) в форме краткого напоминания
- г) по частям

6. Методика физкультурных занятий на воздухе была разработана

- а) Осокиной Т. И.
- б) Кармановой Л. В.
- в) Вавиловой Е. Н.
- г) Кенеман А. В., Хухлаевой Д. В.

7. Установите соответствие между возрастной группой и длительностью досуга.

- | | |
|-----------------------------|----------------|
| 1) старшая группа | а) 35-40 минут |
| 2) младшая и средняя группы | б) 20-30 минут |
| 3) подготовительная группа | в) 40-50 минут |

8. Закончите утверждающее высказывание.

Кратковременное мероприятие, которое способствует укреплению организма ребенка, увеличению его работоспособности, проводимое с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, называется ...

9. Выберите из предложенных правильный ответ. Фронтальный способ предполагает, что

- а) каждый ребенок самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем воспитателя
- б) дети выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают
- в) все дети выполняют упражнения одновременно

10. Дайте определение понятия «физкультурное занятие», исходя из следующих слов:

- 1) форма
- 2) умениям и навыкам
- 3) обучения
- 4) ведущая

- 5) организованного
- 6) двигательным
- 7) систематического
- 8) детей

11. Закончите утверждающее высказывание.

Температура воздуха в помещении в течение всей гимнастики поддерживается в пределах ...,.... °С.

12. Сознательная, активная двигательная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач и выполнение двигательных правил, на совершенствование двигательных навыков, называется...

13. Вставьте пропущенные слова в определение.

Утренняя гимнастика - это комплекс.....упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день.

14. Закончите утверждающее высказывание.

Физкультурный праздник проводится с ... группы.

15. Установите последовательность, ранжируйте.

ОРУ на утренней гимнастике подбираются в следующем порядке

- а) для мышц спины, туловища и брюшного пресса
- б) для ног, стопы
- в) для рук и плечевого пояса

16. Выберите из предложенных правильный ответ.

Утреннюю гимнастику необходимо проводить

- а) 4 раза в неделю
- б) через день
- в) по усмотрению воспитателя
- г) ежедневно

Тестовые задания по теме «Общие вопросы теории и практики физического воспитания»

Вариант I

1. Закончите предложение, дав определение понятию. Физическое воспитание - это ...

2. Закончите утверждающее высказывание.

Уровень развития двигательных навыков, умений, физических качеств -

...

3. Дайте определение понятия «физические упражнения», исходя из следующих слов:

- 1) движения
- 2) которые используются
- 3) двигательные действия
- 4) для решения задач физического воспитания
- 5) отдельные виды двигательной деятельности.

Вариант II

1. Закончите предложение, дав определение понятия. Физическое образование - это ...

2. Закончите утверждающее высказывание. Профессиональная направленность физического воспитания - это ...

3. Дайте определение понятия «спорт», исходя из следующих слов:

- 1) направленная на достижение
- 2) специальная деятельность
- 3) выявленных в результате соревнований
- 4) наивысших результатов
- 5) в разных видах физических упражнений

Вариант III

1. Закончите предложение, дав определение понятия. Физическая культура- это ...

2. Закончите утверждающее высказывание.

Высокая степень здоровья, физического развития и физической подготовленности - это ...

3. Дайте определение понятия «физическое развитие», исходя из следующих слов:

- 1) процесс
- 2) под влиянием
- 3) изменение форм и функций
- 4) условий жизни и воспитания
- 5) организма

Вариант IV

1. Закончите предложение, дав определение понятия.

Физическая подготовленность - это ...

2. Закончите утверждающее высказывание.

Деятельность, основным компонентом которой является движение и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребенка, -...

3. Дайте определение понятия «физическое образование», исходя из следующих слов:

- 1) одна из сторон процесса
- 2) направленная
- 3) физического воспитания
- 4) на овладение специальными знаниями
- 5) двигательными знаниями и умениями

Вариант V

1. Закончите предложение, дав определение понятия. Спорт - это...

2. Закончите утверждающее высказывание. Движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач физического воспитания,

3. Дайте определение понятия «физическая подготовка», ис из следующих слов:

- 1) физического
- 2) направленность
- 3) профессиональная 4) воспитания

Вариант VI

1. Закончите предложение, дав определение понятия. Физическое совершенствование - это ...

2. Закончите утверждающее высказывание. Процесс изменения форм и функций организма под влиянием условий жизни и воспитания - ...

3. Дайте определение понятия «двигательная деятельность», ходя из следующих слов:

- 1) основным компонентом
- 2) и которая направлена
- 3) деятельность
- 4) которой является
- 5) на физическое и двигательное развитие ребенка
- 6) движение

Тестовые задания по теме «Строевые упражнения»

Вариант I

1. Установите соответствие между методикой обучения и возрастной группой.

- 1) равнение по ориентирам
- 2) равнение в затылок, в колонне по одному
- 3) построение по росту
- 4) построение (самостоятельно) в колонну по одному

- а) старшая группа
- б) подготовительная группа
- в) младшая группа
- г) средняя группа

2. Определите, какое построение используется во всех возрастных группах.

- 1) построение в колонну по одному
- 2) построение в несколько кругов
- 3) построение полукругом
- 4) перестроение в колонну по 2, 3, 4

3. Закончите предложение.

Размещение друг за другом в затылок на определенном расстоянии называется ...

4. Выберите построения, которые воспитатель может использовать во всех возрастных группах.

- 1) построение врассыпную
- 2) повороты налево, направо
- 3) поворот кругом на месте
- 4) смыкание прыжком
- 5) построение в круг

5. Выберите буквы ответов, соответствующие командам для организации строевых упражнений с детьми старшего дошкольного возраста.

- а) Встаньте друг за другом!
- б) В колонну по одному становись!
- в) В обход по залу шагом марш!
- г) За Катей шагайте вперед!
- д) Группа, стой: раз, два!

Тестовые задания по теме «Строевые упражнения»

Вариант II

1. Установите соответствия.

- 1) строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону
- 2) переходы из одного строя в другой
- б) шеренга
- а) перестроение

2. Укажите букву правильного ответа.

Расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две могут выполняться...

- а) со средней группы
- б) с младшей группы

- в) с подготовительной группы
- г) со старшей группы

3. Закончите предложение.

Совместные действия занимающихся в том или ином строю называются...

4. Выберите буквы ответов, соответствующих командам для организации строевых упражнений с детьми старшего дошкольного возраста.

- а) Оставляйте маленькое расстояние!
- б) Дистанция - один шаг!
- в) Направляющий, на месте!
- г) На месте шагом марш!

5. Вставьте пропущенные слова.

Удобное и целесообразное размещение занимающихся на спортивной площадке, в зале или в другом месте -...

Тестовые задания по теме «Строевые упражнения» к программированному опросу (вариант А)

1. С какой группы используется самостоятельное построение по команде?

- а) со второй младшей группы
- б) с подготовительной группы
- в) со старшей группы
- г) со средней группы
- д) не используется совсем

2. Исключите лишнее понятие.

- а) В обход по залу шагом марш!
- б) В колонну по одному становись!
- в) Прыжком направо!
- г) Шагайте на месте, как я!
- д) Группа, стой!

3. В какой группе воспитатель организует размыкание и смыкание приставным шагом?

- а) в подготовительной группе
- б) во второй младшей группе
- в) в старшей группе
- г) в средней группе
- д) в первой младшей группе

4. Расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две воспитатель проводит

- а) в средней группе
- б) в младшей группе
- в) во всех группах
- г) в старшей группе
- д) в подготовительной группе

5. Выберите один правильный ответ из предложенных.

Размещение друг за другом в затылок на определенном расстоянии называется

- а) стрем
- б) колонной
- в) шеренгой
- г) перестроением
- д) кругом

Тестовые задания по теме «Спортивные упражнения»

1. Закончите утверждающее высказывание. Катание на самокатах практикуется с ... группы.

2. Выберите варианты правильных ответов. Одежда маленького велосипедиста должна быть

- а) легкой
- б) не стесняющей движений
- в) утепленной
- г) не имеет значения
- д) свободной

3. Выберите из предложенных правильный ответ.

Обучение ходьбе на лыжах проводится

- а) со старшей группы
- б) со средней группы
- в) с младшей группы
- г) с подготовительной группы

4. Выберите правильный ответ.

Контроль за санитарным состоянием основных и подсобных помещений бассейна осуществляется

- а) воспитателем
- б) медицинской сестрой
- в) методистом

5. Выберите один правильный ответ из предложенных.

С какой группы доступно катание на коньках?

- а) с младшей группы

б) со старшей, подготовительной группы в) со средней группы

6. С какой группы воспитатель организует обучение детей катанию на санках?

- а) со средней группы
- б) с подготовительной группы
- в) с младшей группы
- г) со старшей группы

Программированный опрос по теме «Спортивные упражнения»

1. Задания включают по 5 вопросов, на каждый из которых предложено несколько ответов. Вам необходимо выбрать правильный вариант ответа.

Температура воды в бассейне должна составлять

- а) +15-20 °С
- б) +26-29 °С
- в) +16-18 °С
- г) +10°С
- д) +23-25 °С

2. Длительность катания на велосипеде в средней группе составляет

- а) 10-12 минут
- б) 5-8 минут
- в) 12-15 минут
- г) до 3 минут
- д) 20 минут

3. Катание на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, выполнение поворотов направо, налево воспитатель организует

- а) в старшей группе.
- б) в подготовительной группе
- в) во всех группах
- г) в младшей группе
- д) в средней группе

4. Длина катка должна составлять

- а) 5-10 метров
- б) до 3 метров
- в) 12-15 метров
- г) 20 метров
- д) 25 метров

5. Длина дорожки в младшей группе составляет

- а) 3-4 метра
- б) 8 метров

- в) 1-1,5 метра
- г) 0,5-1 метр
- д) 12-15 метров

Тестовые задания к теме «Утренняя гимнастика»

1. Выберите из предложенных правильный ответ.
Утренняя гимнастика проводится
 - а) только на воздухе
 - б) на воздухе и в хорошо проветренном помещении
 - в) только в помещении

2. В комплекс утренней гимнастики входят упражнения
 - а) на этапе разучивания
 - б) на этапе уточнения, исправления
 - в) на этапе совершенствования

3. Продолжительность утренней гимнастики в подготовительной группе составляет
 - а) 3-5 минут
 - б) 10-12 минут
 - в) 15-20 минут
 - г) более 25 минут

4. Утреннюю гимнастику необходимо проводить
 - а) 4 раза в неделю
 - б) через день
 - в) по усмотрению воспитателя
 - г) ежедневно

5. Утренняя гимнастика в младшей группе проводится
 - а) в колонне по одному
 - б) в шеренге
 - в) в кругу или стайкой

6. Закончите утверждающее высказывание. Одежда детей на утренней гимнастике должна быть ...

7. Установите последовательность, ранжируйте.
ОРУ на утренней гимнастике подбираются в следующем порядке
 - а) для мышц спины, туловища и брюшного пресса
 - б) для ног, стопы
 - в) для рук и плечевого пояса
 Ответы: 1..., 2..., 3...

8. Установите соответствия.

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1. Упр. для рук и плечевого пояса | а) «Велосипед» |
| 2. Упр. для мышц туловища | б) «Маятник» и брюшного пресса |
| 3. Упр. для ног, стопы | в) «Мельница» |
| | г) «Растягивание резины» |
| | д) «Насос» |
| | е) «Цирковые лошадки» |

9. Выберите из предложенных несколько правильных ответов. Укажите приемы усложнения ОРУ на утренней гимнастике.

- а) изменение исходного положения
- б) введение предметов
- в) увеличение дозировки и темпа выполнения
- г) введение счета
- д) использование наглядных ориентиров

10. Использование в ходе утренней гимнастики предметов

- а) влияет на мобилизацию индивидуальных возможностей
- б) служит наглядным ориентиром
- в) положительно влияет на эмоциональное состояние
- г) влияет на частоту дыхания

11. Обязательны на утренней гимнастике упражнения для профилактики

- а) плоскостопия б) зрения
- в) нарушения осанки
- г) простудных заболеваний

12. Количество упражнений на утренней гимнастике зависит:

- а) от сложности
- б) от возраста детей
- в) от этапа обучения
- г) от уровня и физической подготовки детей

13. Отберите методы и приемы обучения, используемые на утренней гимнастике.

- а) целостный показ в естественном темпе
- б) показ с объяснениями
- в) напоминание и выявление знаний
- г) распоряжение к одновременному началу упражнений
- д) указания по соблюдению темпа и качества выполнения

14. Вставьте пропущенные слова в определение.

Утренняя гимнастика - это комплекс.....упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день.

15. Закончите утверждающее высказывание.

Температура воздуха в помещении в течение всей гимнастики поддерживается в пределах..., ...°С.

Тестовые задания по теме «Физкультурные занятия»

Вариант I

1. Выберите правильный ответ.

Моторная плотность выражается формулой:

$$\text{а) } \frac{\text{Время занятия} + \text{оправданный простой}}{\text{Длительность занятия}} \cdot 100\%$$

$$\text{б) } \frac{\text{Время, заданное на движение}}{\text{Длительность занятия}} \cdot 100\%$$

2. Пик нагрузки отмечается

- а) в основных видах движений
- б) в заключительной части
- в) в подвижной игре

3. Задача заключительной части занятия предусматривает

- а) совершенствование всех физиологических функций организма
- б) подготовку организма к интенсивной работе, разогревание организма ребенка
- в) пробуждение интереса и создание эмоционального настроения
- г) снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние.

4. Выберите буквы правильного ответа.

Методика физкультурных занятий на воздухе была разработана

- а) Осокиной Т. И.
- б) Кармановой Л. В.
- в) Вавиловой Е. Н.
- г) Юрко Г. П. и Фроловым В. Г.

5. Содержание вводной части составляют

- а) подскоки
- б) строевые упражнения
- в) ОРУ
- г) упражнения на внимание
- д) различные виды ходьбы и бега

6. Закончите утверждающее высказывание. Ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам называется ...

7. Соотношение общего времени занятия ко времени, затраченному детьми на выполнение упражнений, плюс педагогически оправданное время - это ...

8. Установите соответствия.

- | | |
|----------------------------|----------------|
| 1) первая младшая группа | а) 20-25 минут |
| 2) средняя группа | б) До 15 минут |
| 3) подготовительная группа | в) 35 минут |

9. Установите соответствия.

- | | |
|-----------------------|-----------|
| 1) моторная плотность | а) 80-95% |
| 2) общая плотность | б) 70-85% |

10. Закончите утверждающее высказывание. Физкультурное занятие проводится, начиная с ... группы.

11. Выберите из предложенных правильный ответ. При поточном способе организации занятия

а) дети распределяются на подгруппы (2-4) и каждая подгруппа получает отдельное задание

б) дети выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают

в) все дети выполняют движения «Потоком», когда один ребенок еще не закончил выполнять задание, а другой уже приступил к нему.

Тестовые задания по теме «Физкультурные занятия»

Вариант II

1. Выберите правильный ответ.

Общая плотность занятия выражается формулой:

а)
$$\frac{\text{Время занятия} + \text{оправданный простой}}{\text{Длительность занятия}} \cdot 100\%$$

б)
$$\frac{\text{Время, заданное на движение}}{\text{Длительность занятия}} \cdot 100\%$$

2. Занятия в младшей группе проводятся

а) 3 раза в неделю

б) 2 раза в неделю

в) 1 раз в неделю

3. Задача основной части занятия -

- а) снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние
- б) организовать детей, сконцентрировать внимание, проверить степень готовности
- в) продолжить формирование двигательных умений и навыков и развитие физических качеств
- г) пробудить интерес и создать эмоциональный настрой

4. Выберите правильный ответ.

Выбор типа занятия зависит от

- а) возраста детей
- б) наличия оборудования
- в) времени года
- г) стоящих перед воспитателем задач

5. Содержание основной части занятия составляют

- а) спокойная ходьба
- б) комплекс ОРУ
- в) подвижная игра
- г) строевые упражнения
- д) основные виды движения

6. Закончите утверждающее высказывание.

Отношение времени, затраченного одним ребенком на выполнение упражнений, ко всему времени занятия, выраженному в процентах, называется ...

7. Ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам называется ...

8. Установите соответствия.

- | | |
|--------------------------|----------------|
| 1) вторая младшая группа | а) 35 минут |
| 2) старшая группа | б) До 15 минут |
| 3) первая младшая группа | в) 15-20 минут |

9. Установите соответствия. Температура

- | | |
|-------------|----------------------|
| 1) -6 -11°C | а) полукеды |
| 2) летом | б) спортивный костюм |
| | в) трусы |
| | г) колготы |
| | д) майка |
| | г) варежки |

10. Установите соответствия.

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1) индивидуальный способ организации | а) каждый ребенок самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем воспитателя |
| 2) групповой способ организации | б) дети распределяются на подгруппы (2-4) и каждая подгруппа получает отдельное задание; в процессе занятия подгруппы меняются местами |

11. Выберите из предложенных правильный ответ. Фронтальный способ организации занятия предполагает, что

- а) каждый ребенок самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем воспитателя
- б) дети выполняют упражнение сменами по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают
- в) все дети выполняют упражнение одновременно

Раздел 6. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

8.1. Основная литература

1. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 508 с.
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.
4. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко — «Высшая школа», 2015 — (ВУЗ. Студентам высших учебных заведений)

8.2. Дополнительная литература

1. Алябьева, Н. В. Особенности физического воспитания дошкольников в условиях Кольского Заполярья / Н. В. Алябьева, М. А. Руно. В. М. Кузнецова // Теория и практика физической культуры. -1994. -№7.-С. 12-13.
2. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребёнка / В. Г. Алямопекая. -М., 1993.-С. 109.
3. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - С. 275.
4. Борисова, О. Физическое воспитание детей в семье / О. Борисова. // Новое в жизни, науке, технике. - М.: Знание, 1985. - №5. -С. 64. - (Сер. Физкультура и спорт).
5. Богина, Т. А. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: метод, пособие / Т. А. Богина. - М.: Мозаика-Синтез, 2006. - С. 112.
6. Буцинская, П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: кн. для воспитателя детского сада / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Р. П. Лескова. - М., 1990. - С. 175.
7. Бердыхова, Я. Мама, папа, занимайтесь со мной: пер. с чешского / Я. Бердыхова. - М., 1985. - С. 104.
8. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: пособие для воспитателя дет. сада / Е. Н. Вавилова. -М., 1981.- 96 с.

9. Велитченко, В. К. Физкультура для ослабленных детей: метод, пособие / В. К. Велитченко. - М.: Terra-Спорт, 2000. - С. 168.
10. Голощёкина, М. П. Лыжи в детском саду / М. П. Голощёкина. М., 1972.-С. 92.
11. Гончарук, Г. Игровая физкультура. Конспекты занятий для младшей и средней группы / Г. Гончарук. // Дошкольное образование: прилож. к газете «1 сентября» - 2000. - №23-24. - С. 2-32 .
12. Глазырина, Л. Д. Физическая культура - дошкольникам. М падший возраст: пособие для педагогов дошкольных учреждений / И Д. Глазырина. - М., 1999. - С. 272.
13. Губа, В. П. Что может ваш ребёнок / В. П. Губа. - М., 1991.
14. Деметр, Р. Бегай, ползай, прыгай / Р. Деметр. - М., 1972. - С. 40.
15. Детские комплекты для домашней гимнастики. - М.: Внеш. издат, 1988.-С. 29.
16. Детские народные подвижные игры: кн. для воспитателей |и кого сада и родителей / сост. А. В. Кенеман, Т. И. Осокина. - М., 1995.-С. 224.
17. Доскин, В. А. Растём здоровыми: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. - М., 2002. - С. ПО.
18. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / авт.-сост. Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова. - М.: АРКТИ, 2000. - С. 88.
19. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ / под ред. З. И. Бересневой. - М., 2003. - С. 32. (Сер. Библиотека руководителя ДОУ).
20. Змановский, Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми / Ю. Ф. Змановский.-М, 1989.-С. 128.
21. Ефимова, С. П. Как готовить ребёнка к школе. Советы врача: кн. для родителей / С. П. Ефимова; под ред. А. Г. Хрипковой. - М., 1992.
22. Игры народов СССР / сост. Л. В. Былеева, В. М. Григорьев. -М., 1985.-С. 269.
23. Игры на воздухе / сост. Т. Барышникова. - СПб., 1998. -С. 288.
24. Кильпио, М. Н. 80 игр для детского сада / М. Н. Кильпио. -М., 1973.-С. 95.
25. Колодницкий, Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: учебно-метод. пособие для воспитателей и « педагогов / Г. А. Колодницкий. - М., 1997. - С. 64.
26. Каралашвили, Е. А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет / Е. А. Каралашвили. - М., 2001. -С. 64.
27. Коровин, С. С. Профессиональная физическая культура и формирование личности: монография / С. С. Коровин, В. А. Кабачков. - Оренбург, 1999.
28. Коровин, С. С. Дидактическая основа физического образования: учебно-метод. пособие / С. С. Коровин, П. П. Тиссен, Я. В. Мишнаевский. - Оренбург: Изд-во ОГПУ, 1999. - 155 с.

29. Кудрявцев, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-метод. пособие / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. - М., 2000. - С. 296.
30. Лагутин, А. Б. Физическое воспитание ребёнка в дошкольном учреждении / А. Б. Лагутин // Теория и практика физической культуры. - 1994.-№7.-С.8-11.
31. Михайлова, Н. В. Профессиональное развитие будущих педагогов дошкольного образования посредством освоения ими ценностного потенциала физической культуры Международный научно-исследовательский журнал «Успехи современной науки» №10, Том 1, - 2016 год- с 86-90.
32. Михайлова Н.В., Усова Н.И., Зебзеева В.А. Дошкольная педагогика и методики дошкольного образования (учебно-методическое пособие) - Оренбург: ОГПУ, 2014. – С. 90-100.
33. Меличева, М. В. Культура здоровья дошкольников в круго-Обороте праздников года: метод, пособие для воспитателей детских ил"», организаторов семейных клубов, учителей начальной школы / М В. Меличев; науч. ред. д-р пед. наук, проф. Н. М. Полетаева. -¹ lli>. Агентство образовательного сотрудничества, 2007. - 160 с.
34. Никитин, Б. П. Резервы здоровья наших детей / Б. П. Никитин, Л. А. Никитина. - М., 1990. - С. 221.
35. Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду: кн. для воспитателей детского сада / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Богина.-М., 1991.-С. 159.
36. Парные упражнения для детей 6-7 лет: метод, рекомендации и помощь работникам дошкольных учреждений. - Краснодар, 1981. -С. 48.
37. Преображенский, В. С. Доктор ФиС: советы детям и родителям / В. С. Преображенский. - М., 1984. - С. 144.
38. Потапчук, А. А. Диагностика развития ребёнка / А. А. Потапчук. - СПб.: Речь, 2007. - 154 с.
39. Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» / под ред. А. В. Кенеман, Т. И. Осокиной. - М.: Просвещение, 1984. -с. 176.
40. Ребёнок в мире культуры / под общ. ред. Р. М. Чумичёвой. -(ипфополь, 1998.-С. 558.
41. Реутский, С. В. Физкультура про другое, зато для всех и обо всем, от простого к сложному, в семье, в детском саду и в начальной Школе / С. В. Реутский. - СПб.: Агентство образовательного сотрудничества, 2006. - 224 с.
42. Розенблат, В. В. Симфония жизни (популярная физиология Человека) / В. В. Розенблат. - М., 1989. - 239 с.
43. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет/В. Л. Старковская. - М., 1994.-С. 288.

44. Соковня-Семёнова, И. И. Основы здорового образа жизни и мерная медицинская помощь: учеб. пособие / И. И. Соковня-Семёнова. - М.: Академия, 1997. - 208 с.
45. Стальков, Е. А. Валеология: От идеи спасения жизни к идее • "хранения здоровья / Е. А. Стальков, В. А. Панин. - Калининград: ФГУИПП, 2001. - 284 с.
46. Сметанкин, А. А. Открытый урок здоровья / А. А. Сметанкин. - СПб.: Питер, 2005. - 160 с.
47. Тонкова-Ямпольская, Р. В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для учащихся пед. училищ / Р. В. Тонкова-Ямпольская и др. - М., 1981. - 319 с.
48. Тихомирова, Л. Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет / Л. Ф. Тихомирова. - Ярославль: Академия развития, 2002. - С. 144.
49. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: пособие для воспитателя / В. Г. Фролов. - М., 1986. - С. 159.
50. Хямяляйнен, Ю. Воспитание родителей: концепции, направления и перспективы: пер. с финского: кн. для воспитателей детского сада и родителей / Ю. Хямяляйнен. - М., 1993. - С. 112.
51. Шебеко, В. Н. Физическая культура в средней группе детского сада: метод, пособие / В. Н. Шебеко, Л. В. Карманова. - Минск, 1990. - С. 135.
52. Щербак, А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольников: метод, пособие / А. П. Щербак. - М.: ВЛАДОС, 1999. - С. 72.

Раздел 7. МАТЕРИАЛЫ К ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ ПО МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Примерные темы консультаций для воспитателей

1. Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста на современном этапе.
2. Закономерности формирования двигательных навыков у детей дошкольного возраста.
3. Методика обучения физическим упражнениям детей одной возрастной группы.
4. Методика формирования навыков правильной осанки в положениях «сидя», «стоя», «в ходьбе» у детей одной возрастной группы.
5. Методика использования команд, распоряжений при проведении физических упражнений (строевые, общеразвивающие, ходьба, бег - по выбору).
6. Правила записи общеразвивающих упражнений при составлении плана-конспекта физкультурного занятия, утренней гимнастики и других форм работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях.
7. Обоснование структуры физкультурного занятия.
8. Методика развития физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы, выносливости - по выбору).
9. Методика проведения физкультминуток на занятиях с различным содержанием в разных возрастных группах.
10. Методика проведения досуговых физкультурных мероприятий с детьми разных возрастных групп.
11. Подбор и методика проведения физических упражнений между занятиями.
12. Приемы руководства подготовкой воспитателя к проведению физкультурного занятия для открытого просмотра.
13. Методика анализа «Программы воспитания в детском саду» (вопросы физического воспитания).
14. Методика составления плана-графика распределения физических упражнений на год (на примере одной возрастной группы).
15. Методика составления плана работы на неделю (на примере одной возрастной группы).
16. Методика ведения журнала учета состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности детей (на примере одной возрастной группы).
17. Требования к физической подготовленности воспитателя до
18. Физическая подготовленность детей подготовительной к школе группы.
19. Подвижная игра - средство умственного развития детей дошкольного возраста.

20. Формирование коллективных взаимоотношений у детей в процессе физического воспитания.
21. Эстетическое воспитание детей на занятиях физическими упражнениями.
22. Воспитание у детей бережного отношения к физкультурному оборудованию и инвентарю.
23. Осуществление трудового воспитания в процессе физического воспитания.
24. Формы связи детского сада с семьей по физическому воспитанию.
25. Врачебный контроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Вопросы для анализа документации по планированию и учету работы в дошкольном учреждении

Общие проблемы физического воспитания

1. Актуальность задач физического воспитания.
2. Характеристика мероприятий с целью подготовки воспитателей, врача, музыкального руководителя для решения поставленных задач:
 - а) изучение литературы, обсуждение вопросов на педсоветах;
 - б) проведение открытых занятий;
 - в) участие в семинарах районного (городского) отдела образования;
 - г) обобщение опыта работы; подготовка докладов и выступлений.
3. Организация мероприятий по укреплению здоровья, улучшению физического развития и повышению физической подготовленности сотрудников детского сада (самостоятельные занятия физическими упражнениями, занятия в группах общей физической подготовки, спортивных секциях, сдача норм ГТО).
4. Работа с родителями (оформление уголка для родителей; групповые и индивидуальные консультации, беседы и др.).
5. Формы связи со школой:
 - а) преемственность в задачах, средствах, формах работы по физическому воспитанию;
 - б) помощь школы детскому саду в изготовлении атрибутов, физкультурного инвентаря, пособий.

Анализ плана-графика распределения физических упражнений на год для возрастной группы

1. Соответствие намеченных физических упражнений «Программе воспитания в детском саду». Какие упражнения включены сверх программы, доступны ли они детям данного возраста?
2. Порядок записи физических упражнений.
3. Учет сезонности при распределении физических упражнений по неделям каждого месяца.
4. Периодичность (частота) повторения упражнений в течение года.

5. Взаимосвязь различных форм работы по физическому воспитанию.
6. Изменения, дополнения, уточнения плана в процессе работы с детьми.
7. Общая оценка плана.
8. Предложения по улучшению планирования педагогического процесса.

Анализ плана работы на одну неделю для одной возрастной группы

1. Правильность записи задач физкультурного занятия.
2. Обеспечение преемственности при проведении занятий.
3. Взаимосвязь физкультурных занятий с дополнительными и индивидуальными занятиями, проводимыми утром, во время дневной, вечерней прогулок, вечером в помещении.
4. Взаимосвязь физкультурных занятий с подвижными играми.
5. Включение задач физического воспитания в содержание дневной и вечерней прогулки, режим дня.
6. Мероприятия по закаливанию детей после дневного сна.
7. Рекомендации родителям.
8. Общая оценка плана.
9. Предложения по совершенствованию планирования работы по физическому воспитанию на неделю.

Анализ группового журнала учета состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей

1. Учет заболеваний детей за прошлые годы.
2. Запись заболеваний за текущий год.
3. Данные физического развития детей.
4. Систематичность учета количественных и качественных показателей движений.
5. Использование данных учета состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей при планировании работы по физическому воспитанию (индивидуальный подход на занятиях, дозировка упражнений, индивидуальные занятия).
6. Оценка оформления журнала и предложения к улучшению записей.

Анализ плана-конспекта физкультурного занятия

1. Сведения о воспитателе (образование, стаж работы, физическая подготовленность).
2. Правильность записи основных сведений о занятии (дата, время, место проведения, количество детей, их одежда и обувь, физкультурный инвентарь, атрибуты).
3. Правильность определения и формулировки задач занятия.
4. Соответствие упражнений поставленным задачам, возрасту детей, их подготовленности, условиям проведения.

5. Правильность сочетания основных движений в основной части занятия, последовательность физических упражнений.
6. Взаимосвязь частей занятия.
7. Правильность методики проведения занятия:
 - а) дозировка физических упражнений;
 - б) темп их выполнения;
 - в) обеспечение соответствия момента выхода элементу упражнения;
 - г) правильность объяснений, указаний, команд, распоряжений;
 - д) индивидуальный подход к детям.
8. Организация детей на занятии (способы организации; наличие графического изображения размещения детей, воспитателя, расположения физкультурного инвентаря).
9. Подготовка детей к занятию.
10. Правильность описания физических упражнений.
11. Внешнее оформление плана-конспекта.
12. Общая оценка и предложения по совершенствованию плана-конспекта занятия.

Анализ физкультурного занятия

1. Сведения о воспитателе (образование, стаж работы, физическая подготовленность и пр.).
2. Сведения о группе, в которой проводилось занятие (количество детей, их возраст, состояние здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности).
3. Условия занятий (физкультурный зал, площадка).
4. Подготовленность (наличие плана-конспекта занятия, правильность и тщательность его разработки, подготовка места для занятия и физкультурного инвентаря).
5. Одежда (форма, костюм) и обувь детей и воспитателя (ее состояние).
6. Организация занятия (своевременность начала и окончания); разделение на отдельные части; способы организации детей при выполнении упражнений и приемы их размещения; рациональность использования помещения; раздача и сбор физкультурного инвентаря.
7. Эффективность решения задач физического воспитания:
 - а) реализация образовательных задач по разучиванию физических упражнений и закреплению двигательных навыков; качество выполнения упражнений детьми (степень владения двигательными навыками);
 - б) практическая реализация дидактических принципов (сознательности, активности, наглядности и др.), соответствие применяемых методов и приемов возрасту и подготовленности детей, этапам обучения, характеру упражнения; использование подводящих упражнений;
 - в) умение предупреждать ошибки, видеть их и исправлять, обеспечивать страховку;

г) формирование навыка правильной осанки; привитие навыков личной и общественной гигиены;

д) сообщение знаний о пользе физических упражнений, о методике использования их в повседневной жизни; закрепление знаний об окружающей действительности (по различным видам деятельности); обеспечение психической нагрузки;

е) соответствие продолжительности занятия, дозировки и темпа выполнения каждого упражнения возрасту детей; регулирование физической нагрузки, оценка двигательной плотности занятия;

ж) осуществление задач формирования трудовых навыков (привлечение детей к раздаче и сбору инвентаря);

з) реализация задачи развития физических качеств (ловкости, быстроты, глазомера, равновесия, гибкости, силы, выносливости);

и) решение оздоровительных задач (укрепление всех органов и систем организма - связок, суставов, костной, мышечной, сердечнососудистой, нервной систем), закаливание;

к) решение воспитательных задач: привитие умений заниматься физическими упражнениями самостоятельно и в коллективе с другими детьми; развитие интереса к результатам занятий (здоровью, физическому развитию, физической подготовленности, повышению работоспособности);

л) решение задач развития психических процессов (восприятия, внимания, представления, мышления, памяти, воображения), мыслительных процессов (наблюдения, сравнения, анализа, синтеза, обобщения), нравственных качеств (честности, справедливости, чувства товарищества, взаимопомощи, бережного отношения к оборудованию), волевых качеств (смелости, решительности, настойчивости, выдержки); умения творчески пользоваться знаниями, навыками; активности, самостоятельности, сообразительности, смекалки, находчивости; положительных эмоций, умения преодолевать отрицательные эмоции и поддерживать бодрое, жизнерадостное настроение; способности воспринимать, понимать, оценивать правильность (красоту, изящество, выразительность) движений, осанки; организация музыкального сопровождения.

8. Поведение и самочувствие детей (заинтересованность, внимание, активность, инициатива, организованность, дисциплинированность, взаимоотношения с другими детьми). Отмечались ли признаки утомления, влияющие на самочувствие, настроение детей?

9. Уровень методической подготовленности воспитателя и его педагогическое мастерство: качество показа физических упражнений, правильность объяснений, указаний, подачи команд и распоряжений; умение видеть всех детей группы и осуществлять контроль за качеством выполнения упражнений, самочувствием и поведением детей; владение педагогической техникой, голосом, культура речи; соблюдение педагогического такта, тон в обращении с детьми; характер ведения занятия (уверенно, неуверенно), настроение воспитателя.

10. Общая оценка занятия.

11. Предложения по исправлению недочетов и совершенствованию педагогического процесса.

Анализ плана-конспекта утренней гимнастики

1. Сведения о воспитателе (образование, стаж работы, физическая подготовленность).
2. Правильность оформления записей (дата, время, место проведения, количество детей, одежда и обувь детей, физкультурный инвентарь).
3. Соответствие упражнений решению оздоровительных задач, возрасту детей, состоянию их здоровья, физическому развитию и физической подготовленности, а также условиям занятий; последовательность проведения упражнений.
4. Правильность избранной методики; дозировка, темп физических упражнений, моменты выдоха; объяснения, указания, команды, распоряжения к каждому повторению упражнения; способы организации детей.
5. Описание физических упражнений.
6. Оформление плана-конспекта.
7. Предложения по совершенствованию плана-конспекта утренней гимнастики.

Анализ утренней гимнастики

1. Сведения о воспитателе (образование, стаж работы, физическая подготовленность).
2. Сведения о группе (количество детей, их возраст, состояние здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности).
3. Условия проведения (помещение группы, физкультурный зал, площадка).
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 (костюм) и обувь.
7. Организация утренней гимнастики; своевременное начало и конец; способы организации воспитанников для выполнения физических упражнений; приемы размещения детей; рациональное использование помещения (площадки); 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; дозировка и темп выполнения упражнений; приемы регулирования дыхания; оценка общей и двигательной (моторной) плотности утренней гимнастики.

9. Решение образовательных задач; качество выполнения упражнений; приемы предупреждения и исправления ошибок.
10. Реализация воспитательных задач.
11. Использование музыкального сопровождения,
12. Самочувствие, поведение и настроение детей.
13. Уровень педагогического мастерства воспитателя: качество показа упражнений; объяснения, указания, команды, распоряжения; умение видеть всех детей, осуществлять контроль за их самочувствием, поведением и настроением; владение голосом, культура речи, соблюдение педагогического такта, тон в обращении с детьми; характер ведения утренней гимнастики (уверенно, неуверенно); настроение педагога.
14. Общая оценка утренней гимнастики.
15. Предложения по содержанию утренней гимнастики и совершенствованию методики ее проведения.

Анализ плана-конспекта подвижной игры

1. Сведения о воспитателе (образование, стаж работы, физическая подготовленность).
2. Правильность записей (дата, время, место проведения, количество детей, их одежда и обувь, физкультурный инвентарь, атрибуты).
3. Правильность формулировки задач, решаемых в игре.
4. Соответствие подвижной игры поставленным задачам, возрасту детей, состоянию их здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности, условиям проведения.
5. Правильность записи упражнений, определения их дозировки и темпа выполнения в каждом повторении.
6. Правильность приемов сбора детей на игру, распределения ролей, объяснений указаний и их записи.
7. Организация детей (изображение их размещения и расположения физкультурного инвентаря).
8. Качество оформления плана-конспекта.
9. Предложения по совершенствованию плана-конспекта подвижной игры.

Анализ подвижной игры

1. Сведения о воспитателе (образование, стаж' работы, физическая подготовленность).
2. Сведения о группе (количество детей, их возраст, состояние здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности).
3. Условия проведения игры (физкультурный зал, площадка).
4. Подготовка воспитателя: наличие плана-конспекта, правильность и тщательность его разработки.
5. Подготовленность места и физкультурного инвентаря.
6. Одежда (костюм) и обувь детей и воспитателя.

7. Организация подвижной игры; своевременность начала и окончания; длительность игры в целом, время на каждое повторение и на выполнение отдельных упражнений; способы организации воспитанников, размещение детей, воспитателя, инвентаря, атрибутов; рациональное использование помещения; приемы раздачи и сбора инвентаря, атрибутов.

8. Эффективность решения образовательных задач: качество выполнения движений; приемы предупреждения и исправления ошибок; приемы развития физических качеств (ловкости, быстроты и др.).

9. Степень решения оздоровительных задач: продолжительность игры в целом; дозировка и темп выполнения физических упражнений; оценка двигательной плотности занятия.

10. Степень решения воспитательных задач: содействие умственному развитию, нравственному, эстетическому, трудовому воспитанию; использование музыкального сопровождения.

11. Самочувствие, поведение и настроение детей; приемы преодоления отрицательных эмоций.

12. Уровень педагогического мастерства воспитателя: умение видеть всех детей и осуществлять контроль за качеством выполнения упражнений, самочувствием, поведением и настроением детей; владение голосом, культура речи; соблюдение педагогического такта, тон обращения к детям; характер ведения игры (уверенно, неуверенно); настроение педагога.

13. Общая оценка проведения подвижной игры.

14. Предложения по совершенствованию содержания и методики подвижных игр.

Методика хронометража

Для анализа физкультурного занятия, утренней гимнастики, подвижной игры и других форм работы по физическому воспитанию необходимо определить (подсчитать) общую и моторную (двигательную) плотность занятий, которая определяется по данным хронометража. Хронометраж - точное измерение времени, затрачиваемого на выполнение отдельных упражнений. Он производится с помощью секундомера или специальных приборов.

Заполнение протокола хронометража ведется по следующей форме:

Виды деятельности	Показания секундомера
-------------------	-----------------------

В графу «Виды деятельности» записываются названия частей занятия и физических упражнений; перечисляются такие компоненты, как объяснения, команды, распоряжения, показ движений, отдых, вспомогательные действия (раздача и сбор инвентаря, перемещение детей), «простой» (длительное ожидание ребенком своей очереди, длинное объяснение, продолжительная раздача инвентаря). Все виды деятельности записываются в той последовательности, в которой они проходят на занятии. Для

сокращения записи не следует давать полное описание обще-развивающих упражнений, можно указать лишь их номер.

В качестве объекта наблюдения следует выбирать дисциплинированного и исполнительного ребенка.

Хронометраж проводится в следующем порядке: секундомер пускают в начале занятия и останавливают в конце его; в графе «Показания секундомера» отмечают начало каждого вида деятельности, концом ее будет начало проведения следующего компонента занятия.

По окончании занятия анализируется протокол хронометража. Подсчитывается время, затраченное на каждый вид деятельности (компонент занятия). После подсчета определяется общая и моторная плотность всего занятия и каждой его части.

Для определения общей плотности занятия следует сложить время, затраченное на все виды деятельности, и вычислить процентное отношение суммы к общей длительности занятия. Например, занятие длилось 35 мин.; из них 30 мин. дети потратили на полезную деятельность, 5 мин. - на «простои». Общая плотность = $\frac{30}{35} = 85,7\%$.

Для определения моторной плотности занятия надо сложить время, затраченное на выполнение физических упражнений одним ребенком, и вычислить процентное отношение к общей продолжительности занятия. Например, ребенок, потратил на выполнение упражнения 20 мин. Моторная плотность = $\frac{20}{35} = 57,1\%$.

Признаки степени усталости

Степень усталости ребенка можно установить по внешним признакам: цвету кожи лица (покраснение, побледнение, посинение); мимике; потливости (лица, лба); дыханию (через рот, одышка); работе сердца (усиленное сердцебиение); поведению (снижение внимания и интереса, рассеянность, недисциплинированность, неусидчивость, излишняя подвижность, чрезмерная активность); ухудшению качества выполняемых упражнений (нарушение координации движений, потеря ритмичности, снижение скорости, вялость); ухудшению осанки.

При небольшой степени усталости наблюдается легкое покраснение лица, выражение спокойное, потливость незначительная, дыхание несколько учащено, но остается ровным, физические упражнения, задания выполняются правильно и быстро, общее самочувствие хорошее.

При средней степени усталости - значительное покраснение лица, напряженное его выражение, явная потливость, дыхание резко учащенное, выполнение физических упражнений неуверенное, нечеткое, появляются добавочные движения, могут быть жалобы на усталость.

При выраженной степени усталости у всех детей требуется внести изменения в содержание и методику проведения занятий физическими упражнениями. Если признаки усталости появляются у отдельных детей, то

нужно снизить им дозировку упражнений, предоставить кратковременный отдых.

Примерная схема характеристики ребенка при подготовке к школе

1. Фамилия, имя ребенка.
2. Дата рождения.
3. Состояние здоровья.
4. Данные об уровне физического развития.
5. Данные об уровне физической подготовленности (показатели ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья, передвижения на лыжах, катания на коньках, велосипеде, плавания и др.), показатели по развитию физических качеств.
6. Сформированность навыка правильной осанки (сидя, стоя и в ходьбе).
7. Умение организовывать подвижные игры со своими сверстниками.
8. Овладение знаниями о физической культуре.
9. Овладение культурно-гигиеническими навыками, связанными с физической культурой.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Шкала для оценки психомоторного развития детей дошкольного возраста (Н. И. Озерецкого)

Тест для детей в возрасте 4 года

Задание №1. Стояние в течение 15 секунд с закрытыми глазами; руки вытянуты по швам, ноги поставлены таким образом, чтобы носок левой ноги тесно примыкал к пятке правой ноги; стопы должны быть расположены по прямой линии. Схождение с места и балансирование учитываются как минус. При неудаче допускается повторение теста.

Задание №2. Касание с закрытыми глазами кончика носа указательным пальцем правой и левой руки (по очереди).

Тест считается невыполненным, если ребенок коснулся не кончика носа, а какого-нибудь другого места; а также когда ребенок сначала коснулся другого места и только уже потом кончика носа. При неудаче допускается повторение теста, но не более 3 раз для каждой руки в отдельности; из 3 попыток две должны быть удачными.

Задание №3. Подпрыгивание. Одновременно отделяются от земли обе ноги, слегка согнутые в коленных суставах. Высота, на которую подпрыгивает ребенок, не учитывается.

Тест считается невыполненным, если ребенок не умеет сразу отделить от земли обе ноги, становится при подпрыгивании на пятки, а не на носки и в течение 5 секунд делает меньше 7 подпрыгиваний. При неудаче допускается повторение теста.

Задание №4. Укладывание монет в коробку. Небольшую картонную коробку ставят перед ребенком на таком расстоянии, чтобы он сидя свободно мог достать до нее полусогнутой в локте правой рукой. Параллельно ближайшей к ребенку стенке коробки (передняя стенка), отступая от нее 5 см, раскладывают в ряд 20 монет (диаметр монеты - 2 см). По звуковому сигналу ребенок максимально быстро должен укладывать в коробку по одной монете. Выбор, с какого конца начать укладывание монет, предоставляется испытуемому. В коробке монеты могут быть сложены в беспорядке, одна на другой; следят лишь за тем, чтобы ребенок, подняв монету, клал, а не бросал ее в коробку. Тест ограничивается временем в 25 секунд и считается невыполненным, если по истечении указанного срока осталась неуложенной хотя бы одна монета. При неудаче допускается повторение теста, но не более двух раз. Левши выполняют это задание левой рукой.

Задание №5. Экспериментатор подает ребенку руку и просит крепко пожать ее сначала правой, потом левой рукой, а затем обеими руками. Во время рукопожатия следит за тем, чтобы ребенок не привлек к участию другие группы мышц (сжал в кулак другую руку, перекосил лицо, наморщил лоб, раскрыл рот, плотно сжал губы и т.д.). При наличии излишних движений тест считается невыполненным.

Тест для детей в возрасте 5 лет

Задание №1. Стояние в течение 10 секунд на пальцах ног («на цыпочках») с открытыми глазами. Ребенок приподнимается на пальцах ног (становится на цыпочки), руки вытянуты по швам, ноги плотно сжаты, пятки и носки сомкнуты.

Тест считается невыполненным, если ребенок сошел с первоначальной позиции, прикоснулся пятками к полу. Шатание, балансирование, приподнимание и опускание на пальцах ног не считаются неудачей, но обязательно должны быть отмечены в протоколе знаком минус. При неудаче допускается повторение теста, но не более трех раз.

Задание №2. Ребенку дают квадратный листок (размером 5х5 см) папиросной бумаги и предлагают максимально быстро при помощи пальцев правой руки скатать его в шарик; помогать во время работы другой рукой не разрешается. Задание продлевается при положении руки на весу. После 15-секундного перерыва предлагают скатать шарик другой рукой. Тест ограничен по времени: не более 15 секунд для правой руки, не более 20 секунд - для левой. (Для левшей цифры обратные.)

Тест считается невыполненным, если будет потрачено более указанного времени и если шарики будут недостаточно компактно свернуты. Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих рук; при выполнении задания для одной руки ставится 1/2 балла; в протоколе указывается, какой рукой выполнено задание. При неудаче допускается повторение теста, но не более двух раз для каждой руки.

Задание №3. Прыжки с открытыми глазами попеременно на правой и левой ногах. Общее расстояние - 5 м.

Ребенок сгибает под прямым углом ногу в коленном суставе, руки на бедрах. По звуковому сигналу он начинает прыгать. Допрыгав до заранее указанного ему места, опускает подогнутую ногу; после перерыва, равного 30 секундам, прыгает на другой ноге. Скорость не учитывается.

Тест считается невыполненным, если испытуемый больше чем на 50 см отклонился от прямой линии, коснулся пола подогнутой ногой или размахивал руками. Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих ног; при выполнении задания для одной ноги ставится 1/2 балла; в протоколе указывается, какой ногой было выполнено задание. При неудаче допускается повторение теста, но не более двух раз для каждой ноги.

Задание №4. Наматывание нитки на катушку. Ребенок левой рукой держит за один конец катушку, с которой отмотана нитка длиной 2 м; указательным и большим пальцами правой руки он берет нитку и по звуковому сигналу, делая правой рукой круговые вращательные движения, начинает с максимальной скоростью наматывать нитку на катушку. Для испытания левой руки конец катушки удерживается правой рукой. Во время испытания следят за тем, чтобы рука, в которой зажата катушка, оставалась неподвижной и не делала круговых вращательных движений. При наличии таких движений прерывают испытание, чтобы повторить его снова, но не более трех раз для каждой руки.

Тест ограничивается по времени и считается невыполненным, если ребенок потратил на выполнение задания более 20 секунд для правой руки и более 15 секунд для левой. (Для левшей цифры обратные.) Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих рук; при выполнении задания для одной руки ставится 1/2 балла; в протоколе указывается, какой рукой было выполнено задание.

Задание №5. Ребенка сажают за стол, напротив него кладется раскрытая спичечная коробка (на расстоянии, удобном для того, чтобы ее можно было легко достать полусогнутой в локте рукой). Справа и слева по бокам коробки (на расстоянии, равном длине спички) расположено тесно в ряд (вертикально) по 10 спичек с каждой стороны. Ребенку предлагают по звуковому сигналу начать укладывание спичек в коробку, для чего он должен большим и указательным пальцами обеих рук одновременно брать с каждой стороны по спичке и одновременно же класть их в коробку. Первыми берутся спички, ближайšie к стенкам коробки. В течение 20 секунд с каждой стороны должно быть уложено не менее 5 спичек; если уложено меньшее, хотя и одинаковое с обеих сторон, количество спичек, рекомендуется повторить тест; вторичное аналогичное выполнение задания расценивается минусом.

Тест считается невыполненным, если ребенок производил движения не синхронно (хотя бы и было уложено равное количество спичек с обеих сторон). В протоколе отмечается числителем количество спичек, оставшихся справа, знаменателем - количество спичек слева; при правильном выполнении теста дробь равна единице. При неудаче допускается повторение теста не более двух раз.

Задание №6. Предлагают ребенку оскалить зубы. Следят за тем, чтобы не было излишних движений (наморщивания крыльев носа, наморщивания лба, поднимания бровей кверху), при наличии которых гест считается невыполненным.

Тест для детей в возрасте 6 лет

Задание №1. Стояние с открытыми глазами в течение 10 секунд (попеременно на правой и левой ногах). Поднятая нога должна быть согнута под прямым углом в коленном суставе; поднятое бедро - параллельно другому, слегка отведено, руки вытянуты по швам. При опускании поднятой ноги необходимо предложить ребенку немедленно выровнять ногу до прямого угла. После 30 секунд перерыва то же самое испытание продлевается для другой ноги.

Тест считается невыполненным, если ребенок после трехкратного напоминания все же опустил поднятую ногу; тест считается невыполненным и в том случае, если ребенок хотя бы один раз коснулся земли поднятой ногой, сошел с места, подпрыгивал, приподнимался на пальцах ноги, балансировал. Полный балл ставится за выполнение задания для обеих ног; при неустойчивости на одной ноге ставится 1/2 балла; в протоколе отмечается, какая нога была более устойчивой. При неудаче допускается повторение теста, но не более двух раз для каждой ноги.

Задание №2. Попадание мячом в цель на расстоянии 1,5 м. На уровне груди ребенка подвешивают квадратную доску (25 x 25 см). Ребенку дают в правую руку мяч диаметром 8 см и предлагают, кинув его с «развернутого плеча» (а не броском снизу), попасть в цель. При бросании правой рукой испытуемый должен выставить вперед левую ногу и наоборот; стойка «пятки вместе, носки врозь» при выполнении этого теста не допускается.

Тест считается выполненным, если при метании правой рукой ребенок попадет в цель 2 раза, и при метании левой - 1 раз (мальчики - из 3 бросков, девочки - из 4), причем не имеет значения, будет это центр или край доски. Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих рук; при выполнении задания для одной руки ставится 1/2 балла; в протоколе указывается, какой рукой было выполнено задание. Тест при неудаче не повторяется.

Задание №3. Прыганье с места через веревку, натянутую на высоте 20 см от пола.

При прыжке необходимо сгибать обе ноги в коленных суставах и одновременно отделять их от пола (перепрыгивание, а не перешагивание). Из трех попыток ребенок должен два раза перепрыгнуть, не задев веревки. Если он перепрыгнул, не задев веревки, но при этом упал или коснулся руками пола, тест считается невыполненным. В протоколе отмечается, встал испытуемый на носки или на пятки.

Во избежание ушибов фиксируется только один конец веревки, другой конец прижимается нетяжелым предметом, чтобы при задевании веревка свободно падала.

Задание №4. Начертание вертикальных линий. Ребенка сажают за стол и кладут перед ним лист белой линованной по одной линейке бумаги. В правую руку, лежащую на столе совершенно свободно (опирается на локоть), ребенок берет карандаш. По звуковому сигналу он должен начать с наибольшей быстротой чертить карандашом между двумя линейками вертикальные линии. Промежутки между вертикальными линиями могут быть неодинаковыми, но они не должны выходить за пределы двух смежных горизонтальных линий. По истечении 10 секунд дается звуковой сигнал о прекращении работы. После 30-секундного перерыва то же самое ребенок делает левой рукой.

Тест считается невыполненным, если испытуемый в течение 15 секунд начертил меньше 20 линий правой рукой и меньше 12 - левой. (Для левшей - цифры обратные.) Линии, выходящие за горизонтальные линейки или не достигающие до них больше чем на 3 мм, не подсчитываются. Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих конечностей; при выполнении задания для одной руки ставится 1/2 балла. В протоколе указывается, для какой руки выполнено задание, а также отмечаются изменения скорости начертания. При неудаче допускается повторение теста, но не более 2 раз для каждой руки.

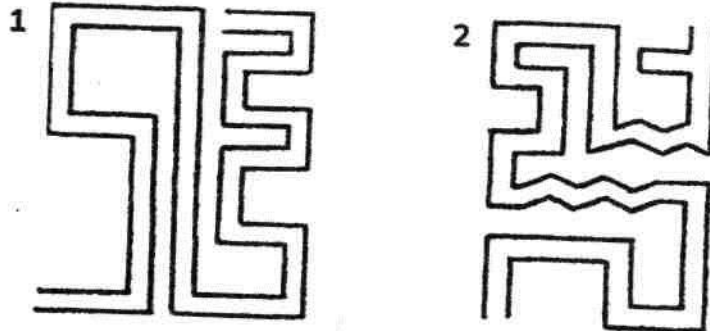
Задание №5. Ребенок в удобном ему темпе ходит по комнате. Одновременно с ходьбой он должен, взяв катушку в левую руку, сматывать с нее нитку и наматывать ее на указательный палец правой руки. По истечении 15 секунд дается сигнал о прекращении работы, после чего через 5-10 секунд ребенку предлагают снова начать маршировать, взяв на этот раз катушку в правую руку и наматывая нитку на левый указательный палец. Через 15 секунд дается сигнал о прекращении работы. Тест считается невыполненным, если испытуемый во время маршировки более 3 раз менял темп или проделывал движения разновременно; останавливался и тогда сматывал нитку или маршировал, но нитку не сматывал. Если задание выполнено частично (для одной руки), то тест считается невыполненным и оценивается минусом; в протоколе должно быть указано, для какой руки сматывание нитки и маршировка были одновременными. При неудаче допускается повторение теста, но не более 2 раз.

Тест для детей в возрасте 7 лет

Задание №1. Стояние с открытыми глазами на носках с согнутым туловищем. Ребенок становится на носки (пятки и носки сдвинуты) и сгибает, закинув руки за спину, туловище под прямым углом. Такую позицию он должен сохранять в течение 10 секунд. Сгибать ноги в коленях не разрешается. Тест считается невыполненным, если испытуемый больше 2 раз согнул ноги в коленях, сошел с места, коснулся

Задание №2. Перед ребенком, который сидит за столом, кладут первый лабиринт, в правую руку ребенок берет карандаш и по звуковому сигналу начинает вести карандашом непрерывную линию, пока не дойдет до выхода из лабиринта. После этого, не дожидаясь других сигналов, переходит ко второму лабиринту и проделывает то же самое. Переворачивать бумагу, на

которой нарисованы лабиринты, не разрешается, и, чтобы избежать этого, рекомендуется рисунок прикреплять кнопками к столу. После 30-секундного перерыва то же самое (на другом аналогичном рисунке) проделывается левой рукой. Тест ограничивается по времени: для правой руки - 1,5 минуты, для левой руки - 2,5 минуты.



Тест считается невыполненным, если линия, проводимая ребенком, выходит за указанные в лабиринтах пределы более 2 раз для правой и более 3 раз для левой руки. Будет ли отмечен для правой руки выход за пределы 2 раза, а для левой - 3 раза в одном или разных лабиринтах, для оценки результатов выполнения теста не имеет значения, лишь бы общее количество выходов за пределы в обоих лабиринтах не превышало для правой руки 2 раз, для левой - 3.

Если на выполнение задания потрачено времени больше, чем указано выше, тест считается невыполненным. Тест оценивается 1 баллом, если задание выполнено для обеих рук; при выполнении задания для одной руки ставится 1/2 балла, в протоколе указывается, какой рукой было выполнено задание. При неудаче допускается повторение теста, но не более 2 раз для каждой руки.

Для левшей как время выполнения теста, так и количество выходов за пределы лабиринта - обратные тому, что приведено выше для правшей, то есть для левой руки тест ограничивается временем в 1,5 минуты, для правой - 2,5 минуты, количество выходов за пределы для левой руки - 2 раза, для правой - 3 раза.

Задание №3. Ходьба с открытыми глазами по прямой линии на расстояние 2 м. Ребенок должен встать в следующую исходную позицию: левая нога впереди, носок правой тесно примыкает к пятке левой ноги, руки вытянуты по швам. По звуковому сигналу ребенок должен идти по прямой линии до указанного ему места, попеременно приставляя носок одной ноги к пятке другой. Тест временем не ограничивается.

Тест считается невыполненным, если испытуемый сошел с прямой линии, балансировал, не прикасался носком к пятке. При неудаче допускается повторение теста, но не более 3 раз.

Задание №4. Раскладывание карт. Ребенок подходит к столу, в левую руку берет колоду из 36 игровых карт (карты должны быть простыми, а не атласными). По звуковому сигналу, беря по одной карте, начинает с максимальной быстротой раскладывать их на 4 кучки. Расстояние между кучками равно длине карты; 4 места, на которые испытуемый должен класть

карты, указываются ему заранее. Ребенка предупреждают о том, что карты должны быть уложены в кучках ровно, одна за другой. Разрешается выдвигать карту из колоды большим пальцем левой руки. Смачивание пальцев не допускается. Три испытания левой руки колода карт берется в правую руку. Если ребенок взял сразу две карты, прерывают тестирование, с тем чтобы начать его снова.

Тест считается невыполненным, если ребенок потратил на выполнение задания более 35 секунд для правой руки и более 45 секунд - для левой. Для левой цифры обратные. Если карты положены неровно, следует предложить испытуемому выровнять карты; время, потраченное на эту операцию, добавляется ко времени работы. Тест оценивается баллом, если задание выполнено для обеих рук; при выполнении задания для одной руки ставится 1/2 балла; в протоколе указывается, какой рукой было выполнено задание. При неудаче допускается повторение теста, но не более 2 раз для каждой руки.

Задание №5. Испытуемый в течение 15 секунд сидя отбивает попеременно (в удобном ему темпе) по одному такту правой и левой ногами; одновременно с этим указательным пальцем горизонтально вытянутой правой руки по направлению часовой стрелки описывает в воздухе круги.

Тест считается невыполненным, если ребенок сбился с такта, или производил действия несинхронно, или же вместо круга описывал другую фигуру. Допускается повторение теста, но не более 3 раз.

Задание №6. Ребенку предлагают поднять брови кверху. Следят тем, чтобы не было излишних движений (закидывания головы, наморщивания крыльев носа, скашивания глаз, открывания рта и т.п.), при наличии которых тест считается невыполненным.

Определение физической подготовленности детей младшего и среднего дошкольного возраста

В настоящее время существует ряд методических пособий, в которых авторы представляют нормативы, по которым предлагают оценить физическую подготовленность детей младшей группы (в конце учебного года) и детей средней группы. Однако данные большинства современных исследований свидетельствуют о нецелесообразности такого подхода. Результаты ребенка 3-4 лет характеризуются значительной нестабильностью, что связано как с недостаточной сформированностью движений, составляющих тест, так и с низким уровнем мотивации в достижении максимального результата.

В этой связи уровень физической подготовленности детей данного возраста следует определять по качеству овладения ими жизненно важными движениями (бег, прыжки, метание, лазание) в соответствии с возрастной нормой.

Оценка может проводиться различными способами. Наиболее простые из них - оценка с использованием знаков и балльная оценка.

Оценка физической подготовленности детей с использованием знаков. Для проведения обследования подготавливаются протоколы (табл. 1-

4), в них по каждому виду движений указываются основные элементы техники, которые оцениваются. Если ребенок правильно выполняет тот или иной элемент, то в соответствующей графе ставится знак «+», если в основе правильно, но с незначительными нарушениями - знак «± », если неправильно - знак «-».

Таблица 1

Оценка сформированности навыка ходьбы

п/п	Фамилия имя	Качественные показатели			
		Положение головы и туловища	Согласованность движений рук и ног	Положение стопы	Сохранение направления

Таблица 2

Оценка сформированности навыка бега

п/п	Фамилия, имя	Показатели			
		Положение головы и туловища	Согласованность движений рук и ног	Легкость бега	Сохранение направления

Таблица 3

Оценка сформированности навыка прыжков (в длину, в высоту с места, в глубину)

п/п	Фамилия, имя	Показатели					
		Исходное положение	Замах	Толчок	Полет	Призем- ление	Сохранение равновесия

Таблица 4

Оценка сформированности навыка метания на дальность

п/п	Фамилия, имя	Показатели					
		Исходное	Прицеливание	Замах	Бросок	Сохранение	Соблюдение

		положение				равновесия	направления

Запись показателей для метания в цель делается по той же форме. Регистрируется, в какой круг мишени попал набивной мешочек и сколько раз.

При оценке сформированности умения выполнения бросков мяча вверх с ловлей ребенку предлагается бросить мяч на высоту 1-2 м (до подвешенной игрушки) и поймать его. Упражнение надо повторить 5 раз для младшей группы. В данном случае учитываются

- 1) высота (примерная), см;
- 2) исходное положение;
- 3) слежение глазами за мячом;
- 4) соблюдение направления движения мяча;
- 5) ловля мяча ладонями;
- 6) сохранение равновесия.

При лазании по гимнастической лестнице следует отмечать

- 1) согласованность движения рук и ног;
- 2) уверенность выполнения;
- 3) самостоятельность выполнения.

При использовании этого варианта оценки уровня сформированности движений показатели сравниваются со стандартными характеристиками, соответствующими возрастной норме для детей младшего и среднего дошкольного возраста. Анализ качественных показателей помогает выявить недостатки в технике движений детей и учесть их как при подготовке к последующим занятиям, так и при планировании на дальнейший период.

При использовании этой системы оценки физической подготовленности дошкольников педагог должен хорошо знать возрастные особенности формирования всех оцениваемых элементов техники для детей младшего и среднего дошкольного возраста.

Балльная оценка физической подготовленности детей. В современном дошкольном учреждении важно не только оценить индивидуальный уровень сформированности жизненно важных движений ребенка младшего и среднего дошкольного возраста, но и иметь возможность фиксировать изменения в освоении им движений (что поможет при планировании индивидуальной работы).

Решение этой задачи возможно при использовании шкалы, позволяющей количественно (в баллах) оценить качественные проявления сформированности движений. Для этого целесообразно использование 4-балльной шкалы, где «0» - неумение ребенка выполнять движение, а «3» - уровень сформированности движения, соответствующий возрастной норме. Продвижение результатов ребенка по цифровой лесенке от «0» к «3» отражает динамику его двигательного развития. Использование шкалы позволяет сравнивать результаты детей одного возраста, посещающих разные

группы дошкольного учреждения, а также анализировать методику, применяемую при обучении (если в группах занятия проводят разные педагоги).

Для тестирования используются три упражнения:

1. Ходьба с перешагиванием через кубики (7 кубиков расположены на одной линии на расстоянии 25-35 см друг от друга).
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстоянии 2,5 м.
3. Броски и ловля мяча диаметром 20 см после удара об пол. Данные тесты можно проводить в условиях любого дошкольного учреждения.

Система оценивания овладения ребенком перечисленными движениями представлена в таблицах 5-7. Характеристика движений основана на типичных ошибках, совершаемых детьми при их выполнении.

Таблица 5

Оценка выполнения ребенком ходьбы с перешагиванием кубиков

Балл	Характеристика качества выполнения ребенком движения
3	Ребенок перешагивает через кубики, не задевая их, чередуя правую и левую ноги; идет в едином ритме, в удобном для него темпе; спину держит прямо, голову не опускает, движения рук свободные, активные
2	Ребенок идет то переменным, то приставным шагом; спину держит прямо; иногда смотрит вниз, контролируя движения
1	Ребенок идет приставным шагом, наклоняется, смотрит под ноги, руки не принимают участия в движении
0	Ребенок идет, сбивая кубики, не стараясь ставить ногу между ними; или делает попытку перешагнуть и, не понимая движения, останавливается, не продолжая его; или отказывается выполнять упражнение; или, приняв стойку «ноги врозь», идет таким образом, что кубики оказываются между стопами

Таблица 6

Оценка выполнения ребенком прыжков на двух ногах с продвижением вперед

Балл	Характеристика качества выполнения ребенком движения
3	Все расстояние ребенок прыгает легко, в едином ритме, отталкиваясь одновременно обеими ногами; спину держит прямо, смотрит вперед, выполняет одновременное активное движение руками вперед-назад
2	Все расстояние ребенок может прыгать, отталкиваясь обеими ногами одновременно, но нет единого ритма (прыжки выполняются с остановками; один

	прыжок может быть длиннее другого); прыгает на всей стопе; ноги в коленях почти не сгибает (прямые ноги) или, наоборот сильно приседает
1	Ребенок выполняет несколько прыжков, отталкиваясь двумя ногами одновременно, затем продолжает одновременно, затем продолжает движение, отталкиваясь одной ногой
0	Ребенок выполняет приседание или подпрыгивание на месте; или делает 2-4 прыжка вперед, отталкиваясь одной ногой, другую подтягивает (прямой галоп), затем или переходит на ходьбу, или останавливается

Таблица 7

Оценка выполнения ребенком бросков и ловли мяча после удара об пол

Балл	Характеристика качества выполнения ребенком движения
3	Характеристика качества выполнения ребенком движения 3 Ребенок принимает правильное исходное положение: ноги врозь, мяч держит в слегка согнутых руках на уровне пояса, кисти рук обхватывают мяч с двух сторон, пальцы рук разведены; при броске ребенок направляет мяч четко вниз; регулирует усилие - мяч отскакивает до уровня пояса; ловит мяч ладонями, не прижимая к груди. Ребенок 3-4 лет выполняет движение (броски - ловля) 5 и более раз подряд под счет педагога, задающего ритм, без остановки, не сходя с места или с небольшим смещением ног
2	Ребенок принимает правильное исходное положение, но при броске направляет мяч не четко вниз, поэтому делает движение за мячом (шаг или бег), при этом ловит мяч кистями рук (возможно с последующим прижиманием его к груди), затем выполняет следующий бросок и т.д. Ребенок 3-4 лет выполняет движение (броски - ловля) 5 и более раз, но с остановками и передвижениями, нет единого ритма
1	Ребенок принимает правильное исходное положение, но выполняет слабый толчок руками, поэтому при попытке поймать мяч сильно наклоняется или приседает; иногда ему удастся поймать мяч, при этом ребенок его прижимает к груди; или вместо толчка он разводит руки в стороны, иногда ловит мяч
0	Ребенок не всегда принимает правильное исходное положение (ноги вместе или врозь, но не на одной линии - одна чуть впереди; нет устойчивого положения); руки сильно прижаты к туловищу; бросает мяч в произвольном направлении (или поднимает руки вверх и бросает из этого положения), бежит за ним или стоит и смотрит на него; или вместо толчка разводит руки в стороны и

	выпускает из них мяч, далее стоит и смотрит, не выполняя никаких действий, а при попытке поймать - это ему не удастся; или вместо броска вниз подбрасывает мяч вверх
--	--

Тестирование следует проводить в игровой форме. Педагог показывает правильный вариант выполнения движения.

Педагог может выбрать не только цифровой, но и цветовой вариант оформления контрольного протокола. При использовании цветов рекомендуются следующие сочетания, основанные на принципе светофора: «3» - зеленый цвет; «2» - желтый; «1» - красный. Несформированный навык, соответствующий «О», отмечается черным цветом.

Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

Диагностику физической подготовленности старших дошкольников целесообразно проводить *по двум блокам*:

- 1) развитие физических качеств;
- 2) сформированность двигательных навыков.

В первый блок (развитие физических качеств) следует включать тесты, которые не только хорошо зарекомендовали себя в практике физического воспитания дошкольников, но и комплексно характеризуют развитие физических качеств детей. А именно: челночный бег 5 раз по 6 м, прыжок в длину с места, подъем в сед из положения лежа за **30 сек**.

Челночный бег. Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 м от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется по обручу. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около своих кубиков, по команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его, по команде «Марш!» поочередно переносят кубики в свой обруч (кладут, а не бросают!). Положив последний (третий) кубик в обруч, дети встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения теста. Испытуемым предоставляется две попытки, учитывается время лучшей попытки в секундах.

Прыжок в длину с места. Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, приседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до места соприкосновения пяток с грунтом. Результат оценивается в сантиметрах по лучшему прыжку из трех попыток.

Подъем в сед из положения лежа на спине. Ребенок садится на мат, ноги согнуты в коленях под углом 90°, стопы находятся под нижней рейкой гимнастической стенки, руки на груди скрестно. Из исходного положения ребенок ложится на спину, коснувшись лопатками мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед, касается пальцами гимнастической стенки. По

команде «Марш!» ребенок старается делать сгибание-разгибание тела как можно быстрее на протяжении 30 секунд. Подсчитывается число полных циклов (цикл считается завершенным, когда ребенок коснулся пальцами перекладины гимнастической стенки).

В данный блок не входят тесты на гибкость и выносливость, так как результаты их выполнения в значительной степени (более, чем предложенные тесты) зависят от типа конституции ребенка.

Определяя уровень развития физических качеств, следует помнить, что у детей 4-6 лет основные компоненты структуры физических качеств тесно взаимосвязаны между собой, поэтому оценить каждый из них в относительно «чистом» виде практически невозможно. В этой связи отдельные тесты лишь условно характеризуют проявление быстроты, гибкости, силы, ловкости и выносливости.

У детей дошкольного возраста интегрально проявляются способности к двигательной деятельности. Это позволяет в условиях образовательного учреждения оценивать их физическую подготовленность по результатам предложенных тестов.

Если у специалиста по физической культуре возникает необходимость проведения исследовательской работы, конкретно связанной с развитием физических качеств дошкольников, то ему следует подобрать адекватные тесты на каждое из них, а при оценке полученных данных учитывать тип конституции ребенка и особенности прироста результатов при разном начальном уровне.

Второй блок - определение степени сформированности двигательных навыков. В этот блок, на основании перечисленных выше положений, целесообразно включить следующие упражнения: прыжки через короткую скакалку на двух ногах, метание малого мяча в цель удобной рукой и отбивание мяча одной (удобной) рукой. *Прыжки через скакалку.* Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков на двух ногах через короткую скакалку за 30 секунд. Количество выполненных прыжков заносится в протокол.

Метание теннисного мяча в цель (удобной рукой). Метание в обруч диаметром 50 см, высота до центра цели - 1,5 м с расстояния 3 м. В протокол заносится число попаданий в обруч за 5 попыток.

Отбивание мяча. Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой на протяжении 30 секунд. Фиксируется количество ударов об пол. При потере мяча ребенок подбирает мяч и снова выполняет отбивание до истечения времени. Разрешается небольшое продвижение ребенком в сторону мяча. В протокол заносится общее количество ударов об пол за 30 секунд.

Данные упражнения входят во все общеобразовательные программы, как дошкольные, так и школьные, не требуют сложного и дорогого оборудования, позволяют быстро провести тестирование. Прыжки через скакалку - наиболее предпочтительное упражнение для девочек. Метание в цель - вид движений, более предпочтительный для мальчиков. Поэтому

низкие результаты в одном виде могут компенсироваться высокими результатами в другом.

Для формирования навыка отбивания мяча от пола используются подготовительные и подводящие упражнения, которые осваиваются детьми уже с младшей группы. Отбивание мяча является важным элементом игры в баскетбол, который изучают в школе. Эти упражнения любят выполнять как мальчики, так и девочки.

Одной из важных характеристик выбранных упражнений является то, что они демонстрируют уровень освоения движений, который соответствует возможностям детей старшего дошкольного возраста и характеризует их физическую готовность к школе. Кроме того, успех в формировании этих навыков в значительной степени зависит от профессиональной компетентности педагога, что позволяет оценить его деятельность.

Для оценки физической подготовленности старших дошкольников используется 6-балльная шкала (от 0 до 5 баллов).

При этом результаты, относящиеся к «возрастной норме», оцениваются в диапазоне от 1 до 4 баллов (в зависимости от индивидуальных особенностей детей). 0 баллов характеризует результаты, которые не достигают нижней границы «возрастной нормы». В 5 баллов оцениваются результаты, превышающие верхнюю границу «возрастной нормы развития детей данного возраста».

Баллы, набранные ребенком отдельно в первом блоке тестов, характеризующем развитие физических качеств, и втором блоке заданий, показывающем степень сформированности двигательных навыков, суммируются. Сумма баллов первого блока определяет уровень развития физических качеств. Сумма баллов второго блока - степень сформированности двигательных навыков. По каждому блоку ребенок может набрать за три теста от 0 до 15 баллов.

Сумма баллов от 0 до 2 говорит о том, что ребенок не соответствует «возрастной норме», должен быть отнесен к «зоне риска», и о необходимости выявить причину, влияющую на его физическое развитие и подготовленность. Для выявления причины отставания в развитии ребенок должен пройти дополнительное тестирование у других специалистов (врачей, психологов и т.д.). Педагог должен учитывать эти знания при планировании индивидуального маршрута развития ребенка.

Если сумма баллов - от 3 до 12, то можно говорить о развитии ребенка в соответствии с «возрастной нормой». Это означает, что дети могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в дошкольном учреждении.

Сумма баллов от 13 до 15 означает, что ребенок превышает «возрастную норму» по одному или нескольким показателям, т.е. можно говорить о наличии способностей к двигательной деятельности. При значительном превышении ребенком верхнего уровня норматива педагог может рекомендовать родителям пути развития его способностей в детско-юношеской спортивной школе.

Прыжки через короткую скакалку 30 сек (кол-во раз)	0	1	2-4	5-8	9-11	12 и >
Метание в вертикальную цель (кол-во раз из 5 попыток)	0	1	2	3	5	5
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)	0	1-3	4-7	18-30	31-43	44 и >

Таблица 11

Распределение результатов тестирования по баллам (мальчики 7 лет)

Тест	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Физические качества						
Челночный бег 5х6 м (сек)	18,4 и >	16,6-18,3	14,9-16,5	13,1-14,8	11,4-13,0	<11,3
Прыжок в длину с места (см)	< 86	87-103	104-119	120-135	136-151	152 и >
Подъем туловища в сед из положения лежа 30 сек (кол-во раз)	< 8	9-11	12-14	15-17	18-20	21 и >
Двигательные навыки						
Прыжки через короткую скакалку 30 сек (кол-во раз)	0	1-5	6-10	11-16	17-22	23 и >
Метание в вертикальную цель (кол-во раз из 5 попыток)	0	1	2	3	4	5
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)	0	1-12	13-25	26-38	39-51	52 и >

Таблица 12

Распределение результатов тестирования по баллам (мальчики 5 лет)

Тест	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Физические качества						
Челночный бег 5х6 м (сек)	18,6 и >	17,1-18,5	15,8-17,0	14,4-15,7	12,9-14,3	<12,8
Прыжок в длину с места (см)	< 62	63-74	75-86	87-98	99-110	111 и >

Подъем туловища в сед из положения лежа 30 сек (кол-во раз)	< 4	5-7	8-11	12-14	15-17	18 и >
<i>Двигательные навыки</i>						
Прыжки через короткую скакалку 30 сек (кол-во раз)	0	1	2-5	6-9	10-14	15 и >
Метание в вертикальную цель (кол-во раз из 5 попыток)	0	1	2	3	4	5
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)	0	1-3	4-11	12-19	20-27	28 и >

Таблица 13

Распределение результатов тестирования по баллам (мальчики 6 лет)

Тест	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<i>Физические качества</i>						
Челночный бег 5х6 м (сек)	19,2 и >	17,3-19,1	15,4-17,2	13 -15,3	11,6 -13,4	<11,5
Прыжок в длину с места (см)	< 80	81-92	93-104	105-115	116-126	127 и >
Подъем туловища в сед из положения лежа 30 сек (кол-во раз)	< 6	7-10	11-13	14-15	16-19	20 и >
<i>Двигательные навыки</i>						
Прыжки через короткую скакалку 30 сек (кол-во раз)	0	1-4	5-13	14-22	23-30	31 и >
Метание в вертикальную цель (кол-во раз из 5 попыток)	0	1	2	3	4	5
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)	0	1-5	6-13	14-21	22-29	30 и >

Таблица 14

Распределение результатов тестирования по баллам (мальчики 7 лет)

Тест	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<i>Физические качества</i>						
Челночный бег 5х6 м (сек)	19,1 и >	17,1-19,0	15,0-17,0	12,9-14,9	10,9-12,8	<10,8

Прыжок в длину с места (см)	<88	89-101	102-114	115-126	127-139	140 и >
Подъем туловища в сед из положения лежа 30 сек (кол-во раз)	< 7	8-11	12-14	15-17	18-21	22 и >
<i>Двигательные навыки</i>						
Прыжки через короткую скакалку 30 сек (кол-во раз)	0-1	2-9	10-17	18-25	26-33	34 и >
Метание в вертикальную цель (кол-во раз из 5 попыток)	0	1	2	3	4	5
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)	0	1-10	11-23	24-37	38-51	52 и >

Учебное издание

Наталья Васильевна Михайлова

Методика физической культуры детей
дошкольного возраста