



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ
ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
Учебно-методическая документация

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

**ПМ.01 ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УКРЕПЛЕНИЕ
ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА И ЕГО ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

**МДК 01.02 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

44.02.01 Дошкольное образование

Квалификация выпускника: воспитатель детей дошкольного возраста
(углублённая подготовка)

Разработчик:


Кузьмина В.Н., преподаватель специальных дисциплин Гуманитарно-экономического колледжа Многопрофильного колледжа Новгородского государственного университета имени Ярослава Мудрого.

Методические рекомендации по практическим занятиям приняты на заседании предметной (цикловой) комиссии преподавателей профессиональных дисциплин ГЭК протокол № 6 от 25 мая 2017 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии  Соколова С.Н.

Содержание

Пояснительная записка	4
Тематический план	6
Содержание практических занятий	9
Практическое занятие № 20	9
Практическое занятие № 21	10
Практическое занятие № 22	12
Практическое занятие № 23	14
Практическое занятие № 24	16
Практическое занятие № 25	20
Практическое занятие № 26	23
Практическое занятие № 27	26
Практическое занятие № 28	29
Практическое занятие № 29	31
Практическое занятие № 30	35
Практическое занятие № 31	37
Практическое занятие № 32	40
Практическое занятие № 33	43
Практическое занятие № 34	45
Практическое занятие № 35	49
Практическое занятие № 36	52
Практическое занятие № 37	55
Практическое занятие № 38	59
Практическое занятие № 39	62
Практическое занятие № 40	64
Практическое занятие № 41	67
Практическое занятие № 42	70
Практическое занятие № 43	73
Практическое занятие № 44	76
Практическое занятие № 45	80
Практическое занятие № 46	83
Практическое занятие № 47	86
Практическое занятие № 48	89
Практическое занятие № 49	92
Информационное обеспечение обучения	98
Приложение А	100
Приложение Б	104
Приложение В	106
Приложение Г	107
Приложение Д	108
Лист регистрации изменений	111

Пояснительная записка

Методические рекомендации по практическим занятиям, являющиеся частью учебно-методического комплекса по МДК 01.02 Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста составлены в соответствии с:

1 Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование;

2 Рабочей программой модуля ПМ 01 Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;

3 Положением о планировании, организации и проведении практических занятий студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования в колледжах НовГУ.

Методические рекомендации включают 30 практических занятий (№№ 20 – 49), предусмотренные рабочей программой профессионального модуля в объёме 60 часов.

В результате выполнения практических заданий обучающийся должен:

иметь практический опыт:

- планирования режимных моментов, утренней гимнастики, занятий, прогулок, закаливания, физкультурных досугов и праздников;
- организации и проведения утренней гимнастики, занятий, физкультурных досугов и праздников в соответствии с возрастом детей;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания;

уметь:

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом и режимом работы образовательного учреждения;
- проводить мероприятия двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники) с учётом анатомо-физиологических особенностей детей и санитарно-гигиенических норм;
- проводить работу по предупреждению детского травматизма: проверять оборудование, материалы, инвентарь, сооружения на пригодность использования в работе с детьми;
- использовать спортивный инвентарь и оборудование в ходе образовательного процесса;
- показывать детям физические упражнения, ритмические движения под музыку;
- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- анализировать проведение мероприятий двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия) в условиях образовательного учреждения;

знать:

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- особенности планирования мероприятий двигательного режима (утренней гимнастики, занятий, прогулок, закаливания, физкультурных досугов и праздников);
- теоретические основы двигательной активности;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;

- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима;
- особенности детского травматизма и его профилактику;
- требования к организации безопасной среды в условиях дошкольного образовательного учреждения;
- требования к хранению спортивного инвентаря и оборудования, методику их использования;
- основы педагогического контроля состояния физического здоровья и психического благополучия детей;
- теоретические основы и методику работы воспитателя по физическому воспитанию.

Формируемые компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления её целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих её правовых норм.

ПК 1.1 – планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие.

ПК 1.3 – проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 5.1 – разрабатывать методические материалы на основе примерных с учетом особенностей возраста, группы и отдельных воспитанников.

ПК 5.3 – систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области дошкольного образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

Тематический план и содержание профессионального модуля ПМ.01

Раздел 2 ПМ. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста		182	
МДК 01.02 Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста		120	
Тема 2.1 Общие вопросы теории физического воспитания ребенка	Содержание 1. Предмет методики физического воспитания и развития детей: характеристика, основные понятия. Место и роль физической культуры в общей системе воспитания детей дошкольного возраста. Система физического воспитания дошкольников в России. 2. Цель и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста: комплексный подход в осуществлении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач для разностороннего развития личности ребенка. 3. Средства физического воспитания: общая характеристика, значение; взаимосвязь гигиенических факторов, естественных сил природы, физических упражнений. Физические упражнения – основное средство физического воспитания.	8	1, 2
Тема 2.2 Возрастные особенности развития ребенка от рождения до сем и лет	Содержание 1. Анатомо-физиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста. Особенности развития моторики детей раннего и дошкольного возраста.	2	1, 2
Тема 2.3 Основы обучения и развития ребенка в процессе физического воспитания	Содержание 1. Характеристика вариативных программ по физическому воспитанию дошкольников. 2. Единство обучения, воспитания, развития ребенка в процессе физического	14	1, 2, 3

		воспитания; принципы физического воспитания, методы и приемы обучения детей движениям; формирование двигательных умений и навыков, этапы обучения физическим упражнениям.		
	3.	Характеристика психофизических качеств, методика их развития. Особенности развития физических качеств детей дошкольного возраста.		
	4.	Теоретические и физиологические основы режима дня детей; педагогические требования к режиму; особенности методики организации и проведения режимных процессов в соответствии с возрастом, направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья.		
	5.	Гимнастика в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: значение, техника и методика обучения основным движениям, общеразвивающим упражнениям, строевым упражнениям.		
	6.	Подвижные и спортивные игры: определение, значение, классификация, методика проведения подвижных и спортивных игр. Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр.		
	7.	Спортивные упражнения: характеристика, значение, техника спортивных упражнений и методика обучения детей дошкольного возраста.		
	Практическое занятие № 20		2	
	Презентация комплексных вариативных программ по физическому воспитанию дошкольников.			
	Практическое занятие № 21. Презентация парциальных оздоровительных программ для дошкольников.		2	
	Практическое занятие № 22. Реализация принципов организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольных учреждениях.		2	
	Практическое занятие № 23. Реализации принципов построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками.		2	
	Практическое занятие № 24. Использование различных методов и приёмов обучения детей физическим упражнениям.		2	
	Практическое занятие № 25. Подбор физических упражнений для развития двигательных способностей у дошкольников.		2	
	Практическое занятие № 26. Методика проведения режимных процессов, направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья.		2	
	Практическое занятие № 27. Отработка техники различных видов ходьбы и бега для дошкольников.		2	

	Практическое занятие № 28. Подбор комплексов общеразвивающих упражнений для детей разных возрастных групп.		2	
	Практическое занятие № 29. Отработка техники строевых упражнений для дошкольников.		2	
	Практическое занятие № 30. Подбор подвижных игр для детей разных возрастов.		2	
	Практическое занятие № 31. Методика тактической подготовки детей к спортивным играм		2	
Тема 2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении	Содержание		24	1, 2, 3
	1.	Структура и содержание двигательного режима детей раннего и дошкольного возраста. Формы работы по физическому воспитанию. Физкультурные занятия - основная форма обучения детей дошкольного возраста физическим упражнениям: характеристика, значение, типы и виды, методика проведения с дошкольниками.		
	2.	Физкультурные мероприятия в режиме дня. Утренняя гимнастика: характеристика, значение, виды, методика проведения. Физкультурные минутки: значение, специфика проведения. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке. Самостоятельная двигательная деятельность детей.		
	3.	Активный отдых: структура, содержание и методика организации физкультурных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья, каникул, задания на дом.		
	4.	Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями: традиционные и нетрадиционные виды закаливания, методика проведения закаливающих мероприятий в дошкольном учреждении. Формирование представлений о здоровье и здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста: содержание и методика организации форм работы по познавательному развитию.		
	Практическое занятие № 32. Проведение утренней гимнастики с детьми раннего возраста.		2	
	Практическое занятие № 33. Проведение утренней гимнастики с детьми четвертого года жизни.		2	
	Практическое занятие № 34. Проведение утренней гимнастики с детьми пятого года жизни.		2	
	Практическое занятие № 35. Проведение утренней гимнастики с детьми шестого года жизни.		2	
	Практическое занятие № 36. Проведение утренней гимнастики с детьми седьмо-		2	

	го года жизни.			
	Практическое занятие № 37. Отбор содержания физкультурного занятия для детей раннего возраста.		2	
	Практическое занятие № 38. Отбор содержания физкультурного занятия для детей младшего дошкольного возраста.		2	
	Практическое занятие № 39. Отбор содержания физкультурного занятия для детей старшего дошкольного возраста.		2	
	Практическое занятие № 40. Проведение физкультминуток для дошкольников.		2	
	Практическое занятие № 41. Проведение подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста.		2	
	Практическое занятие № 42. Проведение подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста.		2	
	Практическое занятие № 43. Планирование и проведение фрагментов физкультурных занятий с детьми разных возрастных групп.		2	
	Практическое занятие № 44. Планирование конспекта и проведение фрагментов физкультурного праздника.		2	
	Практическое занятие № 45. Планирование конспекта и проведение фрагмента вечера развлечения.		2	
	Практическое занятие № 46. Составление плана Дня здоровья.		2	
Тема 2.5 Планирование работы по физическому воспитанию детей	Содержание		12	1, 2, 3
	1.	Планирование работы по физическому воспитанию детей. Работа с семьей по формированию здоровья детей раннего и дошкольного возраста.		
	Практическое занятие № 47. Составление календарного плана работы по физическому воспитанию детей в ДОУ.		2	
	Практическое занятие № 48. Составление тематического плана работы с родителями по вопросам физического воспитания детей и укрепления их здоровья.		2	
	Практическое занятие № 49. Составление методических рекомендаций для родителей о занятиях физическими упражнениями в домашних условиях.		2	

Содержание практических занятий

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.3 Основы обучения и развития ребенка в процессе физического воспитания Практическое занятие № 20

Презентация комплексных вариативных программ по физическому воспитанию дошкольников (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.3;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

Необходимое оборудование и материалы:

Студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: комплексные программы, цель программы, задачи программы, концептуальные положения, структура программы, отличительные особенности.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Презентация комплексных вариативных программ по физическому воспитанию дошкольников.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по улучшению презентаций, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1 Уточнить теоретические положения по теме:

- комплексные программы – это программы общеразвивающие, включающие все основные направления воспитательно-образовательной работы ДОО;
- цель программы – результат воспитания и обучения;
- задачи программы – шаги для достижения результата;
- концептуальные положения – теоретические положения, положенные в основу программы;
- структура программы – содержание;
- отличительные особенности – то, что отличает её от других программ.

2. Представить презентацию одной из комплексных вариативных программ, указав цель программы, задачи по физическому воспитанию, концептуальные положения, структуру программы (содержание направления «физическое воспитание»), отличительные особенности этой программы по физическому воспитанию.

3. Ответить на возникшие вопросы преподавателя и студентов.
4. Дать самооценку выполненного задания.
5. Обсудить результаты, получить отметку, сравнить с самооценкой.

Требования к результатам работы: презентация продемонстрирована на занятии.

Форма контроля: демонстрация презентации, ответы на вопросы, получение отметки.

Критерии оценки:

- информативность: указаны цель программы, задачи, концептуальные положения, структура, отличительные особенности;
- удобочитаемость;
- адекватность информации;
- грамматическая правильность;
- речь чёткая, выразительная.

Отметка 5 (отлично) – 100% - 91% соответствия критериям.

Отметка 4 (хорошо) – 90% - 75% соответствия критериям.

Отметка 3 (удовлетворительно) – 74% - 50% соответствия критериям.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – 49% - 0% соответствия критериям.

Список рекомендуемой литературы:

студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.3 Основы обучения и развития ребенка в процессе физического воспитания Практическое занятие № 21

Презентация парциальных оздоровительных программ для дошкольников (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.3;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

Необходимое оборудование и материалы:

Студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: парциальных оздоровительных программ для дошкольников, цель программы, задачи программы, концептуальные положения, структура программы, отличительные особенности, направленность парциальных (специализированных) программ по физическому воспитанию.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Презентация парциальных (специализированных) программ по физическому воспитанию дошкольников.
4. Самооценка выполненного задания.

5. Обсуждение результатов, предложения по предложения по улучшению презентаций, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1 Уточнить теоретические положения по теме:

• парциальные программы – это специализированные программы, программы по одному или нескольким направлениям, реализующиеся в рамках основной образовательной деятельности дошкольной образовательной организации;

- цель программы – результат воспитания и обучения;
- задачи программы – шаги для достижения результата;
- концептуальные положения – теоретические положения, положенные в основу программы;
- структура программы – содержание;
- отличительные особенности – то, что отличает её от других программ.

• **направленность парциальных** (специализированных) программ по физическому воспитанию:

1). Физкультурно-оздоровительная – к ней отнесены следующие программы “Физическая культура – дошкольникам” (Л.Д. Глазырина), “Развивающая педагогика оздоровления” (Кудрявцев), “Здоровье” (В.Г. Алямовская), “Театр физического воспитания для дошкольников” (Н.Н. Ефименко), “Программа по физической культуре от 3 до 17 лет” (Щербаков), “Воспитание здорового ребенка” (Маханева).

2). Валеологическая – к ней отнесены программы “Здоровье с детства” (Т.С. Казаковцева), “Здравствуй!” (М.Л. Лазарев)

3). Узкоспециализированная. К узкоспециализированным программам физического воспитания отнесены технология “Старт” (Л.В.Яковлева, Р.А. Юдина, Л.К.Михайлова), “Са-Фи-Дансе” (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина). Социально оздоровительная технология «Здоровый дошкольник» Ю.Ф Змановский. Программа «Играйте на здоровье» и технология её применения в ДОУ. Авторы: Волошина Л.Н, Курилова Т.В. Программа «Искорка». Автор Л. Е. Симошина.

2. *Представить презентацию одной из парциальных (специализированных) программ по физическому воспитанию дошкольников (любого направления), указав цель программы, задачи по физическому воспитанию, концептуальные положения, структуру программы (содержание направления «физическое воспитание»), отличительные особенности этой специализированной программы по физическому воспитанию.*

3. *Ответить на возникшие вопросы преподавателя и студентов.*

4. *Дать самооценку выполненного задания.*

5. *Обсудить результаты, получить отметку, сравнить с самооценкой.*

Требования к результатам работы: презентация продемонстрирована на занятии.

Форма контроля: демонстрация презентации, ответы на вопросы, получение отметки.

Критерии оценки:

• информативность: указаны цель программы, задачи, концептуальные положения, структура, отличительные особенности;

- удобочитаемость;
- адекватность информации;
- грамматическая правильность;
- речь чёткая, выразительная.

Отметка 5 (отлично) – 100% - 91% соответствия критериям.

Отметка 4 (хорошо) – 90% - 75% соответствия критериям.

Отметка 3 (удовлетворительно) – 74% - 50% соответствия критериям.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – 49% - 0% соответствия критериям.

Список рекомендуемой литературы:

студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.3 Основы обучения и развития ребенка в процессе физического воспитания Практическое занятие № 22

Реализация принципов организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольных учреждениях (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.3;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: принципы организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении: принцип оздоровительной направленности, принцип социализации ребёнка, принцип всестороннего развития личности, принцип единства с семьёй, принцип подготовки к обучению в школе.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Выделение принципов организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении на любом занятии физическими упражнениями в любой возрастной группе.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1 Уточнить теоретические положения по теме:

- к принципам организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении относятся следующие: оздоровительной направленности; социализации ребенка; всестороннего развития личности; единства с семьей; подготовки к обучению в школе;

- **принцип оздоровительной направленности** означает, что педагоги дошкольного учреждения несут ответственность за жизнь и здоровье каждого ребёнка. Они обязаны обеспечить рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создать оптимальные условия для игр и занятий детей. Целесообразность проведения любого педагогического мероприятия необходимо рассматривать с позиций здоровья каждого ребенка. При введении новшеств в педагогический процесс следует помнить главное правило: **«Не навреди здоровью»**. Педагоги должны так организовывать занятия физическими упражнениями, чтобы реализовывать и профилактическую, и развивающую функции: во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности детей, возникающей в условиях современной жизни; во-вторых, совершенствовать функциональные возможности

организма детей, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям;

- **принцип социализации ребёнка** означает, что ребёнок как член общества вне общества жить не может, основная его потребность — жить вместе с окружающими людьми. Поэтому процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы дошкольник был постоянно вовлечен в групповую двигательную деятельность, совместное решение двигательных задач, чтобы его двигательное поведение в процессе занятий было составной частью системы двигательных действий всей группы. В процессе игр, соревнований и совместных двигательных действий дети овладевают техникой движений, некоторыми тактико-техническими комбинациями, требующими их взаимодействия, ориентирования в пространстве и времени. Эти виды деятельности могут способствовать обогащению эмоционально-волевой сферы ребят и воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений;

- **принцип всестороннего развития личности** предполагает, что при решении специфических задач образования дошкольников в области физической культуры решаются также задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания. На любом занятии физическими упражнениями педагог должен стремиться активизировать мыслительную деятельность детей, создавать условия, в которых ребенок самостоятельно ищет наиболее рациональный способ поведения, упражняется в трудовых действиях, фиксирует внимание на красках, формах окружающей обстановки, эмоционально воспринимает музыку. Содержание занятий физическими упражнениями следует планировать так, чтобы обеспечивалось согласованное, соразмерное развитие всех физических качеств, разностороннее формирование двигательных навыков и овладение детьми специальными знаниями;

- **принцип единства с семьёй** означает, что правильно воспитать здорового ребёнка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно-гигиенических навыков, развития движений детей. Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях, повышать физкультурную грамотность родителей;

- **принцип подготовки к обучению в школе** учитывает, что поступление в школу — один из моментов жизни ребёнка, сопровождающийся ломкой динамического стереотипа, сложившегося за дошкольный период. Успешность и безболезненность адаптации учащихся к учебной нагрузке связаны с готовностью организма ребёнка к началу систематического обучения. Чем более готов организм ребёнка преодолеть возникшие трудности в связи с поступлением в школу, тем легче протекает у него процесс адаптации. Среди многих факторов, влияющих на успешность обучения в школе, ведущее место занимают здоровье, развитие двигательных способностей, физическая работоспособность. Легко справиться с учебными нагрузками могут лишь здоровые, хорошо физически и психически развитые дети. Таким образом, осуществление принципа подготовки к школе осуществляется через укрепление здоровья, способствующее безболезненному переходу ребёнка к систематическому обучению; обеспечение высокого уровня развития физических качеств и сформированности двигательных навыков, что поможет ребёнку успешно овладевать школьной программой по физической культуре; развитие с помощью физических упражнений качеств, обеспечивающих успешность учебной деятельности вообще и по предметам, не имеющим отношения к физической культуре, в частности; формирование у детей умения эффективно использовать время отдыха и организовывать свой досуг, используя физические упражнения.

2. *Рассказать о реализации принципов организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении на любом занятии физическими упражнениями в любой возрастной группе.*

3. *Ответить на возникшие вопросы преподавателя и студентов.*

4. *Дать самооценку выполненного задания.*

5. *Обсудить результаты, получить отметку, сравнить с самооценкой.*

Требования к результатам работы: рассказ составлен на занятии.

Форма контроля: демонстрация рассказа, ответы на вопросы, получение отметки.

Критерии оценки:

• рассказ содержит все принципы организации педагогического процесса по физической культуре;

• речь студента чёткая, выразительная, убедительная.

Отметка 5 (отлично) – 100% - 91% соответствия критериям.

Отметка 4 (хорошо) – 90% - 75% соответствия критериям.

Отметка 3 (удовлетворительно) – 74% - 50% соответствия критериям.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – 49% - 0% соответствия критериям.

Список рекомендуемой литературы:

студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.3 Основы обучения и развития ребенка в процессе физического воспитания Практическое занятие № 23

Реализации принципов построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.3;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: принципы построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками: принцип научности, принцип доступности, принцип постепенности, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип прочности, принцип индивидуализации.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Выделение принципов построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1 Уточнить теоретические положения по теме:

- к принципам построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками относятся следующие: научности; доступности; постепенности; систематичности; сознательности и активности; наглядности; прочности; индивидуализации;

- **принцип научности** предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития. Я. А. Коменский писал, что ложных знаний не может быть, знания могут быть только неполными;

- **принцип доступности** предполагает постановку детям в ходе занятий тех заданий, которые соответствуют уровню их социального, психического и физического развития, определяющему их возможности, понять то, что доводит до них педагог, и практически освоить программные физические упражнения. Доступность означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении, и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил ребенка;

- **принцип постепенности** определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от известного — к неизвестному; от простого — к сложному; от менее трудного — к более трудному; возможно, от менее привлекательного — к более интересному. Этим же принципом следует руководствоваться при изменении объема и интенсивности нагрузок;

- **принцип систематичности** обуславливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников знаний и умений. Известно, что систематичность обусловлена закономерностями адаптации детей к нагрузкам. Для детей дошкольного возраста более рациональным является проведение часто повторяющихся непродолжительных занятий, осуществляемых в разных формах;

- **принцип сознательности и активности** состоит в следующем. Педагог в процессе физического воспитания должен поддерживать не только постоянный интерес детей к занятиям, но и формировать у них сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий. Связанные с ним устойчивые мотивации детей к систематическим упражнениям — одна из основных задач физического воспитания в семье и дошкольном образовательном учреждении. В дальнейшем, придерживаясь этого принципа, родители и педагоги должны воспитывать у ребенка умение анализировать движения, оценивать свои ощущения, контролировать свое состояние. В дошкольном возрасте дети требуют внимательного отношения к ним, постоянной оценки их деятельности, обязательного поощрения удачно выполненных действий. Таким образом, в работе с детьми должна быть продумана система стимулирования их деятельности;

- **принцип наглядности** базируется на всемерном использовании изначальной предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование принципа наглядности позволяет успешно формировать у детей многообразные представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий. Принцип наглядности предусматривает активизацию не только зрительного анализатора детей, но и других органов чувств, поставляющих в комплексе богатую информацию об изучаемом материале;

- **принцип прочности** предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений. Известно, что только при этом условии возможно достижение необходимой степени автоматизации двигательных действий и преобразование их в двигательные навыки. Однако следует иметь в виду, что для детей многократное выполнение движений является занятием весьма монотонным и малоинтересным. Поэтому при обучении дошкольников новым движениям целесообразно создавать соответствующий эмоциональный фон, проводить его в виде определенной игры или встраивать в процесс освоения двигательных действий игровые элементы;

- **принцип индивидуализации** предполагает: организацию учебного процесса, при котором выбор способов, приёмов и темпа обучения, воспитания и развития обуславливается индивидуальными особенностями детей в зависимости от их возраста, состояния здоровья и т. п. Индивидуальный подход в обучении взаимосвязан со всеми принципами обучения, как бы пронизывает их, поэтому индивидуализацию обучения можно рассматривать в качестве как «проникающей», так и самостоятельной целостной педагогической технологии.

2. Рассказать о реализации принципов построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками на любом занятии физическими упражнениями в любой возрастной группе.

3. Ответить на возникшие вопросы преподавателя и студентов.

4. Дать самооценку выполненного задания.

5. Обсудить результаты, получить отметку, сравнить с самооценкой.

Требования к результатам работы: рассказ составлен на занятии.

Форма контроля: демонстрация рассказа, ответы на вопросы, получение отметки.

Критерии оценки:

• рассказ содержит все принципы построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками;

• речь студента чёткая, выразительная, убедительная.

Отметка 5 (отлично) – 100% - 91% соответствия критериям.

Отметка 4 (хорошо) – 90% - 75% соответствия критериям.

Отметка 3 (удовлетворительно) – 74% - 50% соответствия критериям.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – 49% - 0% соответствия критериям.

Список рекомендуемой литературы:

студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.3 Основы обучения и развития ребенка в процессе физического воспитания Практическое занятие № 24

Использование различных методов и приёмов обучения детей физическим упражнениям (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.3;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: методы и приёмы обучения детей физическим упражнениям: наглядный, словесный, практический; приёмы наглядного метода: непосредственный показ физического упражнения, имитация, наглядные пособия, помощь, применение зрительных и слуховых ориентиров; приёмы словесного метода: название упражнения, описание, объяснение, пояснения, указания, оценка, команды, распоряжения, вопросы, рассказ, беседа; приёмы практического метода: повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Рассказ об использовании различных методов и приёмов обучения детей физическим упражнениям на любом занятии по физической культуре в любой возрастной группе.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1. Уточнить теоретические положения по теме:

- в обучении детей физическим упражнениям используются три группы методов: наглядный, словесный и практический.
- наглядные методы, основанные на непосредственном чувством восприятии физических упражнений, используются для создания у детей зрительных представлений о движении;
- **к наглядным методам относятся такие приёмы как:**
 - 1) непосредственный показ физического упражнения – при показе у детей через органы зрения создаётся зрительное представление о движении. Показ применяется во всех возрастных группах, когда детей знакомят с новыми движениями;
 - 2) имитация – подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни – занимает большое место при обучении движениям детей дошкольного возраста;
 - 3) наглядные пособия (рисунки, фотографии и т.д.) – при рассматривании дети уточняют свои зрительные представления об отдельных элементах движений и благодаря этому лучше выполняют упражнения на занятиях, во время утренней гимнастики;
 - 4) помощь – при обучении движениям помощь осуществляется самим воспитателем. Помощь используется для уточнения положения отдельных частей тела с целью создания правильных зрительных и мышечно-двигательных представлений;
 - 5) применение зрительных ориентиров – (предметная и графическая разметка) помогает детям углубить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствует более энергичному выполнению упражнений, стимулируют к деятельности;
 - 6) применение звуковых ориентиров – для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для фиксирования правильного выполнения упражнения. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальные аккорды, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.;
- **Словесный метод** – помогает целенаправленно наблюдать, точнее воспринимать упражнение, активизируют мышление ребёнка, содействуют осмыслению двигательных действий, способствуют созданию более полных и точных представлений о движении:
 - 1) **Название упражнения.** Многие физические упражнения, рекомендуемые для детей дошкольного возраста, имеют условные названия, которые в известной мере отражают характер движения, например «растягивание резинки», «накачивание насоса», «паровоз», «гуси шипят» и т. д. Воспитатель, показывая и объясняя упражнение, одновременно указывает, на какое действие оно похоже, и называет его. После того, как упражнение будет в основном освоено, воспитатель не показывает, а только называет его. Дети должны выполнить движение по слову. Название упражнения вызывает у детей зрительное представление о движении. Названия сокращают время, которое тратится на то, чтобы объяснить упражнение или напомнить, как надо его выполнять;
 - 2) **Описание** — это подробное и притом последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Полное описание, необходимое для создания общего представления о движении, используется обычно при обучении детей старшего дошкольного возраста. Воспитатель, показывая упражнение, одновременно даёт словесное описание;
 - 3) **Объяснение** - используется при разучивании движения. В объяснении подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому будет привлечено внимание на данном занятии. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. Дети привлекаются к объяснению физических упражнений, как правило, при закреплении двигательных навыков;

- 4) Пояснения применяются с целью направить на что-то внимание или углубить восприятие детей, подчеркнуть те или иные стороны разучиваемого движения. Пояснение сопровождается показ или выполнение физических упражнений. Слово в данном случае играет дополнительную роль;
 - 5) указания – при разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений. Содержание указаний изменяется в зависимости от того, какие задачи ставит воспитатель: постановка и уточнение задания; разъяснение, как действовать; предупреждение и исправление ошибок у детей; оценка выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрение. Указания могут быть также направлены на то, чтобы вызвать интерес к упражнениям, желание выполнять их четко, правильно. Указания могут даваться как до, так и во время выполнения упражнения. До выполнения движения указания применяются как способ предварительного инструктирования;
 - 6) оценка качества выполнения способствует уточнению представлений детей о движении: они сами начинают замечать ошибки у себя и сверстников;
 - 7) команды, распоряжения. Под командой понимается произносимый воспитателем устный приказ, который имеет определенную форму и точное содержание («Смирно!», «Кругом!» и т. д.). Это форма речевого воздействия, отличающаяся наибольшей лаконичностью и повелительным наклонением. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей. Цель команды — обеспечить одновременное начало и конец действия, темп и направление движения. Команда состоит из двух частей: предварительной и исполнительной. В предварительной части указывается, что надо делать и каким способом; в исполнительной заключен сигнал к немедленному выполнению действия;
 - 8) вопросы к детям побуждают к наблюдательности, активизируют мышление и речь, помогают уточнить представления о движениях, вызывают интерес к ним;
 - 9) рассказ, придуманный воспитателем или взятый из книги, используется для возбуждения у детей интереса и желания заниматься физическими упражнениями. Сюжетный (тематический) рассказ можно применять на занятии. Под рассказ, придуманный воспитателем, дети выполняют упражнения. Тематами рассказов могут быть «Поездка на дачу», «Прогулка в лес» и др.;
 - 10) беседа. Чаще всего она имеет вопросно-ответную форму. Беседа помогает воспитателю выяснить интересы детей, их знания, степень усвоения движений, правил подвижной игры; детям же — осознать, осмыслить свой чувственный опыт. Кроме того, беседа способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений;
- **практические методы** применяются для создания мышечно-двигательных навыков о физических упражнениях и закреплении двигательных навыков и умений. У детей легко образуются временные связи, но без повторения они быстро угасают;
 - 1) Повторение упражнений. Вначале, чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения, причем в целом. На фоне такого целостного выполнения идет освоение элементов техники. Наиболее сложные движения можно расчленить на относительно самостоятельные элементы и, осваивая их в облегченных условиях, постепенно подойти к овладению движением в целом;
 - 2) Проведение упражнений в игровой форме - характеризуется организацией деятельности детей на основе образного или условного сюжета, который предусматривает достижение цели в изменяющихся условиях. Игровой сюжет заимствуется из окружающей действительности (имитация охоты, трудовых, бытовых действий и т. д.), иногда он специально создается как условная схема взаимодействия играющих (игры — городки, теннис и др.);
 - **игровой метод** применяется при обучении сложным движениям, когда они уже в основном освоены, с целью закреплении двигательных навыков и развития умения применять их в различных ситуациях. Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных двигательных действий (бег, прыжки и пр.);

- проведение упражнений в **соревновательной форме** – особый физиологический и эмоциональный фон усиливает воздействие упражнения на организм. Соревновательный метод используют в том случае, когда дети хорошо освоили движения;
- *методы обучения подбираются в зависимости от поставленных задач, возрастных особенностей детей, их подготовленности, а также сложности и характера упражнений;*
- *на первом этапе* проводится первоначальное разучивание упражнения, чтобы создать у детей правильное представление о движении. С этой целью показ сочетается с объяснением и практическим опробованием. Запоминается зрительный образ движения и слова, обозначающие его название и элементы техники;
- *на втором этапе* углубленного разучивания движения большое место занимают имитация, наглядные пособия, зрительные ориентиры, помощь, звуковые сигналы. Словесные методы используются в виде коротких указаний;
- *задача третьего этапа* - закрепление навыка, а также выработка умения применять изученное движение в различных условиях, причем используются имитация, игровая и соревновательная формы.

2. Рассказать об использовании различных методов и приёмов обучения детей физическим упражнениям на любом занятии по физической культуре в любой возрастной группе.

3. Ответить на возникшие вопросы преподавателя и студентов.

4. Дать самооценку выполненного задания.

5. Обсудить результаты, получить отметку, сравнить с самооценкой.

Требования к результатам работы: рассказ составлен на занятии.

Форма контроля: демонстрация рассказа, ответы на вопросы, получение отметки.

Критерии оценки:

- рассказ содержит все принципы построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками;

- речь студента чёткая, выразительная, убедительная.

Отметка 5 (отлично) – 100% - 91% соответствия критериям.

Отметка 4 (хорошо) – 90% - 75% соответствия критериям.

Отметка 3 (удовлетворительно) – 74% - 50% соответствия критериям.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – 49% - 0% соответствия критериям.

Список рекомендуемой литературы:

студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.3 Основы обучения и развития ребенка в процессе физического воспитания

Практическое занятие № 25

Подбор физических упражнений для развития двигательных способностей у дошкольников (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.3;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;

• планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом;

- строить свою речь чётко, кратко.

знать

• теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;

- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;

• методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: двигательные способности: быстрота, скоростно-силовые способности, выносливость, ловкость, сила, гибкость, методические приёмы для развития двигательных способностей.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Подбор физических упражнений для развития двигательных способностей у дошкольников.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1 Уточнить теоретические положения по теме:

- двигательные способности – это индивидуальные особенности человека, определяющие уровень развития его двигательных возможностей;
- развитие двигательных способностей происходит под влиянием постоянных упражнений;
- двигательные способности у детей дошкольного возраста развиваются в процессе выполнения различных движений, объём которых указывается в программе для каждой возрастной группы;
- к двигательным способностям относятся: быстрота, скоростно-силовые способности, выносливость, ловкость, сила, гибкость;
- **быстрота** – это способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени;
- формы проявления быстроты: быстрая реакция на сигнал к действию, быстрота одиночного движения, способность в короткое время увеличивать темп движений (по сигналу), частота циклических движений (бег, плавание, ходьба на лыжах и т.д.);
- **сила** – способность человека преодолевать внешнее сопротивление в процессе двигательной деятельности за счёт мышечных напряжений;
- для развития **скоростных качеств** Е.Н.Вавилова предлагает использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом;
- развитию **быстроты** способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот

момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения;

- для развития **силы** необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. проявлять скоростно-силовые качества. Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность. Е. Н. Вавилова предлагает также применять спрыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вверх или вперед, вспрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент скакалок или палки. Она рекомендует при выполнении прыжков больше внимания уделять энергичному отталкиванию одной или двумя ногами, неглубокому приземлению на слегка согнутые в коленях ноги и затем быстрому их выпрямлению;
- развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения;
- **выносливость** применительно к детям дошкольного возраста рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности в данный момент. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию и воспитанию;
- выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье малыша, в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию;
- лучшими средствами в развитии выносливости являются циклические движения: бег, плавание, катание на лыжах, на коньках и т.д. (Ю.Ф.Змановский, Т.В.Савельев);
- **гибкость** — это способность выполнять движение с максимальной амплитудой. Гибкость дает легкость, свободу действий, раскрепощенность, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его. Гибкий человек красив с эстетической точки зрения. Гибкость придает грациозность, изящность, пластичность, выразительность движениям. У гибкого человека двигательная основа любой деятельности разумна и логически обоснована.;
- **ловкость** — способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки (Л.П.Матвеев);
- в понятие **ловкость** входят следующие компоненты: быстрота реакции на сигнал; координация движений; быстрота усвоения нового; осознанность выполнения движений и использования двигательного опыта;
- **методические приёмы для тренировки ловкости**: применение упражнений с необычными исходными положениями; зеркальное выполнение упражнений; изменение скорости и темпа движений; варьирование пространственными границами, в которых выполняется упражнение; усложнение упражнений дополнительными движениями.

2. Подобрать физические упражнения для развития двигательных способностей у дошкольников в любой возрастной группе (одной способности в разных видах физических упражнений).

3. Ответить на возникшие вопросы преподавателя и студентов.

4. Дать самооценку выполненного задания.

5. Обсудить результаты, получить отметку, сравнить с самооценкой.

Требования к результатам работы: упражнения подобраны на занятии.

Форма контроля: демонстрация рассказа, ответы на вопросы, получение отметки.

Критерии оценки:

- рассказ содержит максимальное количество физических упражнений для развития одной двигательной способности у детей любого возраста;

- речь студента чёткая, выразительная, убедительная.

Отметка 5 (отлично) – 100% - 91% соответствия критериям.

Отметка 4 (хорошо) – 90% - 75% соответствия критериям.

Отметка 3 (удовлетворительно) – 74% - 50% соответствия критериям.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – 49% - 0% соответствия критериям.

Список рекомендуемой литературы:

студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.3 Основы обучения и развития ребенка в процессе физического воспитания Практическое занятие № 26

Методика проведения режимных процессов, направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.3;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- организации и проведения общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастом детей;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом;
- показывать детям физические упражнения;
- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка;
- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- особенности планирования мероприятий двигательного режима (утренней гимнастики, занятий, прогулок, закаливания, физкультурных досугов и праздников);
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: режимные процессы, направленные на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья детей: процессы умывания, процессы одевания и раздевания, приём пищи; методы и приёмы воспитания культурно-гигиенических навыков в разных возрастных группах.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Рассказ о методике проведения режимных процессов, направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья детей.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1 Уточнить теоретические положения по теме:

- к режимным процессам, направленным на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья относятся процессы умывания, процессы одевания и раздевания, приём пищи;
- задачи для детей младшего дошкольного возраста: сформировать культурно-гигиенические навыки, формировать представление об алгоритме правильного мытья рук. В старшем дошкольном возрасте у детей формируется умение контролировать себя и своих сверстников;
- методы и приёмы: показ, объяснение, дидактическая игра, контроль взрослого, помощь ребёнку, пример взрослых, положительная оценка, художественное слово;
- до 1г. 6 мес. детей учат принимать участие в умывании – подставлять руки под струю воды. С 1г. 6 мес. детей учат мыть руки, с 2 лет с помощью взрослого (который засучивает рукава, подсказывает как мылить руки и вытираться) ребёнок может вымыть руки сам. На 3 году этот навык совершенствуется и ребёнка начинают приучать мыть руки с помощью и под контролем взрослого к самостоятельному умыванию: мыть руки, лицо, сухо вытираться полотенцем;
- организация умывания. Проводится постепенно, небольшими группами. Сначала объясняют (напоминают) детям правила поведения: перед умыванием закатать рукава, хорошо намылить руки, смыть мыло над раковиной, не брызгать водой на пол, отжимать воду с рук над раковиной, поддерживать в умывальной комнате чистоту и порядок. Уточняют название умывальных принадлежностей (мыло, мыльница, полотенце, раковина), цвет, форму, материал (из чего сделана мыльница) и другие свойства (вода тёплая, холодная).
- процесс одевания – раздевания. До 1г. 6 мес. ребёнок должен принимать участие в одевании – раздевании: снимать ботинки, носки, шапку (по просьбе взрослого малыш нагибает голову, протягивает руку). К 2 годам он должен научиться снимать расстёгнутые взрослым части одежды (ботинки, колготки) и с небольшой его помощью надевать (натягивать отдельные части своей одежды, понимать назначение одежды, называть её). К 3 годам ребёнок должен одеваться и раздевать с небольшой помощью взрослых: снимать и надевать одежду в определённой последовательности, развязывать шнурки, расстёгивать и застёгивать спереди пуговицы, складывать одежду, замечать неполадки

(спущенный гольф, расстёгнутую пуговицу и др.), с помощью взрослого приводить себя в порядок;

- *процесс кормления.* Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки, садятся на своё постоянное место. Воспитатель сообщает названия блюд или выясняет это вместе с детьми, их вкусовые качества, воспитывает правильное поведение во время еды: есть молча, не мешать другим, быть аккуратными, формирует правильное отношение к процессу еды, к еде. Нельзя детей кормить насильно. Дети, которых кормят насильно, теряют аппетит. Требования к сервировке стола: в группе детей второго года жизни стол должен быть чистым, для детей третьего года на стол ставят салфетки (бумажные, матерчатые), хлебницы. Где есть возможности – скатерти, индивидуальные салфетки. Со второй половины года на стол ставят 3-е блюдо. Взрослые должны уметь правильно докармливать детей: взять стульчик, сесть рядом, кормить чистой ложкой (другой). Большое значение имеет положительный пример взрослого;
- *игровые приёмы* широко используются в работе с детьми младшего дошкольного возраста. Кукла Маша сегодня очень красивая. Вы заметили? Что её украшает? Чистое платье, красивый бантик, нарядный фартучек. А ещё у неё чистые ручки и лицо. Мишка-Топтыжка принёс интересные картинки. Давайте их рассмотрим: мыло, полотенце, зубная щётка. Для чего нужны эти предметы? Мишка-Топтыжка не знает. А вы знаете? Зайчонка пригласила в гости кукла Катя, а он не знает, как себя вести в гостях. Поможем ему, расскажем.

2. *Рассказать о методике проведения одного режимного процесса, направленного на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья в любой возрастной группе, используя максимальное количество методических приёмов.*

3. *Ответить на возникшие вопросы преподавателя и студентов.*

4. *Дать самооценку выполненного задания.*

5. *Обсудить результаты, получить отметку, сравнить с самооценкой.*

Требования к результатам работы: рассказ о методике проведения режимного процесса составлен и на занятии.

Форма контроля: демонстрация рассказа, ответы на вопросы, получение отметки.

Критерии оценки:

- рассказ содержит максимальное количество методических приёмов проведения режимного процесса с детьми;

- речь студента чёткая, выразительная, убедительная.

Отметка 5 (отлично) – 100% - 91% соответствия критериям.

Отметка 4 (хорошо) – 90% - 75% соответствия критериям.

Отметка 3 (удовлетворительно) – 74% - 50% соответствия критериям.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – 49% - 0% соответствия критериям.

Список рекомендуемой литературы:

студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.3 Основы обучения и развития ребенка в процессе физического воспитания

Практическое занятие № 27

Отработка техники различных видов ходьбы и бега для дошкольников (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.3;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;
- формирование умения проводить мероприятия по физическому воспитанию;

- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- организации и проведения общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастом детей;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрас-

том;

- показывать детям физические упражнения;
- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка;
- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: основные виды ходьбы: ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широким шагом, ходьба в приседе, ходьба в полуприседе, ходьба скрестным шагом, ходьба спиной вперёд, ходьба приставным шагом, ходьба выпадами, ходьба спортивная; основные виды бега: бег обычный, бег на носках, бег с высоким подниманием колен, бег с отведением согнутой в колене ноги, бег прыжками, бег в быстром темпе, медленный бег, челночный бег; техника выполнения разных видов ходьбы и бега.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Отработка техники различных видов ходьбы и бега для дошкольников.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1. Уточнить теоретические положения по теме:

- основные виды ходьбы:

- *ходьба обычная. Техника выполнения:* нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок и переходит в отталкивание. Положение рук: свободное. Имитация движений: для малышей «Гуляют наши ножки».

- *ходьба на носках. Техника выполнения:* шаги короткие, нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы, пятка не касается поверхности). *Положение рук:* свободное. *Имитация движений:* «Великаны» (высокие люди).

- *ходьба на пятках. Техника выполнения:* нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не стоит их разворачивать сильно в стороны. *Положение рук:* согнуты в локтях и обхватываются за спиной. *Имитация движений:* «Пингвин».

- *ходьба с высоким подниманием колен. Техника выполнения:* нога ставится на переднюю часть, а затем на всю ступню. Согнутая в колене нога поднимается «вперёд-вверх». Голень с бедром образуют угол, носок оттянут вниз. *Положение рук:* в стороны, взмахи руками. *Имитация движений:* «Петушок» или *Положение рук:* пальцы сжаты в кулак и перед коленом. *Имитация движений:* «Лошадки».

- *ходьба широким шагом. Техника выполнения:* (в старших группах) нога ставится перекастом. *Положение рук:* на поясе. *Имитация движений:* «Гулливёр».

- *ходьба в приседе. Техника выполнения:* выполняется на полностью согнутых в коленях ногах. Нога при этом ставится на всю стопу. Спину стараться держать прямо. *Положение рук:* на колени. *Имитация движений:* «Гуси».

- *ходьба в полуприседе. Техника выполнения:* на полусогнутых ногах. Нога ставится на переднюю часть стопы. Спину стараться держать прямо. *Положение рук:* руки согнуты в локтях, пальцы широко расставлены. *Имитация движений:* «Утёнок».

- *ходьба скрестным шагом. Техника выполнения:* одна нога выносится вперёд, ставится перед другой немного в сторону. Продвижение вперёд незначительное. Ноги ставятся на всю ступню. *Положение рук:* на поясе. *Имитация движений:* «Верёвочка».

- *ходьба спиной вперёд. Техника выполнения:* одна нога ставится назад на переднюю часть стопы или на всю ступню. Смотреть через плечо. *Положение рук:* за спиной. *Имитация движений:* «Рак».

- *ходьба приставным шагом. Техника выполнения:* шаг начинается с любой ноги. Одна нога при этом выносится вперёд, другая к ней приставляется. Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге. *Положение рук:* различное (за спину, на пояс). *Имитация движений:* «Сороконожка».

- *ходьба выпадами. Техника выполнения:* выносимая вперёд нога, согнутая в колене, ставится на всю стопу. Оставшаяся сзади нога стоит на носке. Толчок производится носком сзади стоящей ноги. *Положение рук:* на колено (ногу поднимаем, руки переносим на другое колено). *Имитация движений:* «Сиلاحы».

- *ходьба спортивная. Техника выполнения:* выполняется постановкой ноги с носка более широким шагом. Стопа ставится на опору полностью. *Положение рук:* махи руками «вперёд-назад». Руки полусогнуты. *Имитация движений:* «Спортсмены».

- основные виды бега:

- *бег обычный. Техника выполнения:* бег свободный, лёгкий с естественным продвижением на носках. Туловище слегка наклонено вперёд. Грудь и плечи развёрнуты. *Положение рук:* полусогнуты в локтях. При движении руки движутся вперёд-вверх, несколько вовнутрь, затем отводятся локтями назад в стороны. *Имитация движений:* «Олень».

- *бег на носках. Техника выполнения:* ноги следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг широкий. Темп быстрый. *Положение рук:* движения рук свободные, расслаблены в такт с шагом. *Имитация движений:* «Мышка».

- *бег с высоким подниманием колен. Техника выполнения:* поднимаем согнутую в колене ногу под прямым углом. Ставить её мягким, эластичным и в тоже время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. *Положение рук:* можно поставить на пояс. *Имитация движений:* «Лошадки».

- *бег с отведением согнутой в колене ноги. Техника выполнения:* туловище наклонено вперёд. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад (стараться достать пяткой до ягодиц или, подставляя руки, до рук). *Положение рук:* либо на пояс, либо на пятой точке. *Имитация движений:* –

- *бег прыжками. Техника выполнения:* выполняется энергично, широким размашистым движением. *Положение рук:* толчок делается вперёд-назад. *Имитация движений:* «Зайцы», «Кузнечики».

- *бег в быстром темпе. Техника выполнения:* выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг стремительный, широкий. *Положение рук:* активны, в такт с беговым шагом, согнуты в локтях. *Имитация движений:* –

- *медленный бег. Техника выполнения:* выдерживается небольшой темп (не ускорять и не замедлять). *Положение рук:* спокойные, согнуты в локтях. *Имитация движений:* –

- *челночный бег. Техника выполнения:* широкий, стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. *Положение рук:* руки естественные, помогающие движению. *Имитация движений:* –

2. *Отработать технику различных видов ходьбы и бега для дошкольников (всех видов).*

3. *Ответить на возникшие вопросы преподавателя и студентов.*

4. *Дать самооценку выполненного задания.*

5. *Обсудить результаты, получить отметку, сравнить с самооценкой.*

Требования к результатам работы: техника всех видов ходьбы и бега отработана на занятии.

Форма контроля: наблюдение за техникой движений, ответы на вопросы, получение отметки.

Критерии оценки:

- техника всех движений отработана методически и технически правильно;
- студент дан объективный самоанализ своей техники.

Отметка 5 (отлично) – 100% - 91% соответствия критериям.

Отметка 4 (хорошо) – 90% - 75% соответствия критериям.

Отметка 3 (удовлетворительно) – 74% - 50% соответствия критериям.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – 49% - 0% соответствия критериям.

Список рекомендуемой литературы:

студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.3 Основы обучения и развития ребенка в процессе физического воспитания

Практическое занятие № 28

Подбор комплексов общеразвивающих упражнений для детей разных возрастных групп (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.3;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;

- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: общеразвивающие упражнения, комплекс общеразвивающих упражнений, количество упражнений в комплексе в разных возрастных группах, количество повторений (дозировка) упражнений в разных возрастных группах, требования к записи упражнения.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Подбор комплексов общеразвивающих упражнений для детей разных возрастных групп.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1. Уточнить теоретические положения по теме:

- **общеразвивающие упражнения** – это упражнения для развития всех групп мышц;
- **общеразвивающие упражнения** подбираются в соответствии с возрастом;
- **они** могут быть с предметами, без предметов;
- количество упражнений и количество повторений упражнения зависит от возраста детей: в младшей группе комплекс состоит из 3-4 ОРУ, повторяющихся 4-6 раз; в средней группе комплекс состоит из 4-5 упражнений, повторяющихся 5-6 раз; в старшей группе комплекс состоит из 5-6 упражнений, повторяющихся 6-8 раз; в подготовительной к школе группе их может быть 6-8, повторяющихся 8-10 раз; можно использовать предметы с кубиками, с набивным мешочком, с палками, с флажками, с косичкой, с султанчиком, с шестом, с обручем, на гимнастической скамейке, без предметов, с мячом, в парах, с погремушками
- **примерные комплексы общеразвивающих упражнений**
- «Пузырь» - комплекс ОРУ для детей младшей группы

Ходьба, бег, ходьба на носках, упражнение на дыхание

1. «Надуем пузырь» И.п.: ноги слегка расставлены, руки поднесены к губам (вдох). Выдох – развести руки в стороны (4-5 раз).
2. «Проверим пузырь». И.п.: то же, руки на поясе. Наклон вперёд, постучать по коленям «тук-тук» (4 раза)
3. «Пузырь лопнул». И.п.: то же, руки внизу. Присесть, руки на колени, «хлоп» (4-5 раз).
4. «Полетели пузыри». Бег врассыпную 30 сек., ходьба на носках, упражнение на дыхание.

«Осенняя прогулка» - комплекс ОРУ для детей средней группы

Ходьба друг за другом парами, бег в колонне по одному, перестроение.

1. «Вешаем кормушки». И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, потянуться, вернуться, опустить руки (4-5 раз).
2. «Рубим дрова». И.п.: ноги на ширине плеч, руки в замке перед собой. Взмах руками вперёд и назад, наклон вниз, произнести «У-У-Х-ХХ» (4-5 раз).
3. «Шалтай-Болтай». И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты туловища вправо и влево со свободными руками (6-8 раз).

4. «Ножницы». И.п.: лёжа на боку, опираюсь на руку, согнутую в локте, ноги прямые. Поднять вверх прямую ногу (4-5 раз), затем повернуться на другой бок (4-5 раз).
5. «Танец лягушат». И.п.: в приседе, руки на поясе. Прыжки на корточках (6-7 раз).

Ходьба на месте, ходьба друг за другом с высоким подниманием колен.

«Мы пилоты» - комплекс ОРУ для детей старшей, подготовительной группы

1. «Вертолёт вращает винтами». И.п.: о.с. Попеременно вращать прямой рукой на счёт раз – вперёд, на счёт два – назад, на счёт 3-4 – то же другой рукой (8 раз).
2. «Заведём моторы». И.п.: о.с., руки согнуты в локтях, перед грудью. Вращение рук с убыстрением и замедлением темпа (15-20 сек. 5-6 р.).
3. «Самолёт летит». И.п.: ноги на ширине плеч, руки расставлены в стороны. Наклоны в стороны (8-9 р.). В конце сед на одно колено «самолёт приземлился».
4. «Проверим колёса». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять высоко ногу, согнутую в колене и хлопнуть по колену ладонью, сказать «вот», затем так же другой ногой (8-9 р.).
5. «Накачаем колёса». И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди. Наклон вперёд, руки выпрямить – выдох, вернуться в и.п.
6. «Лётчик садится в кабину самолёта». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. Сесть вправо, выпрямиться. Сесть влево, выпрямиться (6-8 р.).
7. «Самолёт взлетает». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Прыжки вверх 12 р., ходьба. Повторить 2-3 раза.
8. «Лётчики возвращаются с аэродрома». Ходьба 1 мин.

2. Подобрать комплекс общеразвивающих упражнений для детей младшего и старшего возраста (2 комплекса).

3. Ответить на возникшие вопросы преподавателя и студентов.

4. Дать самооценку выполненного задания.

5. Обсудить результаты, получить отметку, сравнить с самооценкой.

Требования к результатам работы: комплексы общеразвивающих упражнений для детей младшего и старшего возраста подобраны на занятии.

Форма контроля: озвучивание комплексов, ответы на вопросы, получение отметки.

Критерии оценки:

- комплексы общеразвивающих упражнений для детей младшего и старшего возраста подобраны правильно: количество упражнений комплекса, количество повторений, их характер, использование предметов соответствуют возрасту;

- студент дан объективный самоанализ своих комплексов.

Отметка 5 (отлично) – 100% - 91% соответствия критериям.

Отметка 4 (хорошо) – 90% - 75% соответствия критериям.

Отметка 3 (удовлетворительно) – 74% - 50% соответствия критериям.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – 49% - 0% соответствия критериям.

Список рекомендуемой литературы:

студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.3 Основы обучения и развития ребенка в процессе физического воспитания

Практическое занятие № 29

Отработка техники строевых упражнений для дошкольников (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.3;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;
- формирование умения проводить мероприятия по физическому воспитанию;

- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- организации и проведения общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастом детей;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрас-

том;

- показывать детям физические упражнения;
- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка;
- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: виды строевых упражнений для дошкольников: построение в колонну по одному, построение в пары (парами), построение в одну шеренгу, построение в круг, перестроение из одного круга в два (три), построение врассыпную, перестроение из одной шеренги в две и обратно, перестроение из одной шеренги в три, перестроение из колонны по одному в колонну по два, перестроение из колонны по одному в колонну по три, перестроение в движении, перестроение дроблением и сведением; строевые приёмы.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Отработка техники строевых упражнений для дошкольников.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1. Уточнить теоретические положения по теме:

- **виды строевых упражнений для дошкольников:**
- **построение в колонну по одному.** Колонна – строй, в котором дети расположены в затылок к друг другу на дистанции(расстояние между детьми в глубину) одного шага или вытяну-

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

- *построение в пары* (парами). В младших группах по распоряжению воспитателя «Станьте в пары!» каждый ребенок находит себе партнера, берет его за руку и обоим встают на указанное место. Следующая пара встает за предыдущей. В старших группах построение в пары (в колонну по два) проводится путем перестроения из колонны по одному (как на месте, так и во время ходьбы).
- *построение в одну шеренгу*. Шеренга-строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии лицом в одну сторону. Интервал (расстояние) между детьми (от локтя до локтя) равен ширине ладони. Такой строй называется сомкнутым. Разомкнутый строй, когда интервал между детьми равен одному и более шагам. Равнение проводится по команде «Равняйся!». При этом правофланговый занимает стойку «смирно». Все остальные дети поворачивают голову вправо, правое ухо выше левого, подбородок приподнят, и каждый должен видеть грудь четвертого человека (считая себя первым). После этого подается команда «смирно!»
- *при построении в круг* дети стоят один возле другого на интервал между локтевыми суставами, равным ширине ладони, лицом к центру приняв основную стойку. Выполняется по команде «В круг – становись!».
- *перестроение из одного круга в два* возможно двумя способами а) выполняется после предварительного расчета «по три» по команде «В два круга – стройся!» первые номера стоят на месте, вторые выходят вперед к центру круга на два шага, третьи делают пол шага вправо по кругу. Обратное перестроение выполняется по команде «В один круг – стройся!» первые номера стоят на месте, вторые делают два шага назад, третьи – полшага влево.
- *перестроение из одного круга в три* возможно двумя способами а) выполняется после предварительного расчета «по семь» по команде «В три круга – стройся!». По этой команде первые, третьи и пятые номера стоят на месте; вторые и шестые делают два шага к центру круга; четвертые – выходят вперед на четыре шага; седьмые – полшага вправо. Обратное перестроение выполняется по команде «В один круг – стройся!»: первые, третьи и пятые стоят на месте; вторые и шестые делают два шага назад; четвертые – четыре шага назад; седьмые – полшага влево.
- *построение в рассыпную* – это размещение занимающихся в разных местах зала без точно установленного между ними интервала и дистанции, но не ближе вытянутых рук.
- *перестроения* – переходы из одного строя в другой.
- *перестроение из одной шеренги в две и обратно* выполняется после предварительного расчета на первый – второй по команде: «В две шеренги — стройся!» По этой команде первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают за вторым номером
- *перестроение из одной шеренги в три* выполняется после предварительного расчета «по три». Для этого подается команда: «В три шеренги — стройся!» По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают за вторым номером. Третьи номера ставят левую ногу на шаг вперед (счет

«раз»), правую — на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя к ней левую (счет «три»), становятся впереди вторых номеров.

- *перестроение из колонны по одному в колонну по два* производится по команде: «В колонну по два - стройся!». Вторые номера на счет «раз» делают левой ногой шаг влево; на счет «два», не приставляя правую, - шаг вперед, чтобы выровняться с первым номером; на счет «три» приставляют левую ногу.
- *перестроение из колонны по одному в колонну по три*. Вторые номера стоят на месте; первые делают шаг влево - назад и встают рядом со вторыми слева от них; третьи делают шаг вправо - вперед и тоже встают рядом со вторыми, но справа от них.
- *для перестроения в движении*, из колонны по одному в колонну по три (четыре) одновременным поворотом налево (направо) подается команда: «Налево (направо) в колонну по три (четыре) — марш!». Исполнительная команда «марш!» подается под левую (правую) ногу. После поворота первой тройки (четверки) последующие выполняют его на том же месте; команду «марш!» подает замыкающий каждой тройки.
- *перестроение дроблением и сведением выполняется в движении*. Для этого подается команда: «Через центр — марш!», затем по мере приближения направляющего к верхней или нижней середине зала подается команда: «В колонну по одному направо и налево в обход — марш!» (дробление). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два — марш!» (сведение).
- **строевые приемы:**
- «*Становись!*» — команда, по которой дети становятся в указанный педагогом строй и принимают строевую (основную) стойку.
- «*Равняйся!*» — по этой команде дети выравниваются по одной линии (в шеренге – по носкам, в колонне – в затылок) и принимают строевую стойку, в шеренге поворачивают голову направо при команде «Направо — равняйся!» и видят грудь четвертого человека, считая себя первым.
- по команде «*Смирно!*» дети быстро принимают строевую стойку.
- «*Вольно!*» — встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. В разомкнутом строю может использоваться команда «Правой (левой) — вольно!» При этом одна нога отставляется на шаг в сторону, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки за спину.
- «*Отставить!*» — команда, при которой дети принимают положение, предшествующее этой команде.
- «*Разойдись!*» — команда, при которой дети расходятся для самостоятельных действий.
- *повороты на месте* выполняются по командам: «напра-во!», «нале-во!», «Полповорота напра-во!», «Полповорота нале-во!», «кру-гом!»
- строевые упражнения выполняются посредством команд, которые подразделяются на предварительные и исполнительные части, например «напра-во!», «нале-во!», «полповорота напра-во!». Есть команды, которые содержат только исполнительную часть («Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Прямо!»). Чтобы привлечь внимание ребят перед исполнительной командой, можно добавить слово «группа», например «группа» – «Смирно!».
- *повороты в движении*, исполнительная команда, для поворота налево подается под левую ногу, для поворота направо — под правую ногу. Ребенок делает шаг другой ногой и производит поворот в указанную сторону.
- для поворота *кругом* подается предварительная команда «Кругом (под любую ногу) — марш!» (исполнительная, подается под правую ногу), после чего ребенок делает полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперед для передвижения в противоположном направлении.
- *расчет группы* может производиться по следующим командам. По команде «По порядку—рассчитайся!» каждый ребенок поворачивает голову налево и называет свой порядковый

номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!» Другие команды для расчета: «На первый - второй — рассчитайсь!», «По три (четыре) — рассчитайсь!», «На шесть, три, на месте — рассчитайсь!» Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы налево; в движении — с постановкой левой ноги.

2. *Отработать технику строевых упражнений для дошкольников* (все виды техники), используя строевые приёмы.

3. *Ответить на возникшие вопросы преподавателя и студентов.*

4. *Дать самооценку выполненного задания.*

5. *Обсудить результаты, получить отметку, сравнить с самооценкой.*

Требования к результатам работы: техника строевых упражнений для дошкольников отработана на занятии.

Форма контроля: наблюдение за выполнением движений (отработкой техники), ответы на вопросы, получение отметки.

Критерии оценки:

- техника строевых упражнений для дошкольников отработана в полном объёме;
- все движения чёткие, точные, координированные;
- строевые приёмы использованы максимально;
- речь студента чёткая, достаточно громкая, выразительная;
- студент дан объективный самоанализ своих техники выполнения строевых упражнений.

Отметка 5 (отлично) – 100% - 91% соответствия критериям.

Отметка 4 (хорошо) – 90% - 75% соответствия критериям.

Отметка 3 (удовлетворительно) – 74% - 50% соответствия критериям.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – 49% - 0% соответствия критериям.

Список рекомендуемой литературы:

студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.3 Основы обучения и развития ребенка в процессе физического воспитания Практическое занятие № 30

Подбор подвижных игр для детей разных возрастов (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.3;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;

- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: подвижные игры, их значение для развития дошкольников, особенности подбора подвижных игр для детей разных возрастов.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Подбор подвижных игр для детей разных возрастов.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1. Уточнить теоретические положения по теме:

- **подвижные игры** — одно из основных средств физического воспитания и развития детей. Огромную потребность детей в движении необходимо удовлетворять посредством таких игр. Игра создает положительный эмоциональный фон, на котором все психические процессы протекают наиболее активно.
- во время активного движения активизируются обменные процессы в организме, дыхание и кровообращение. Кроме того, развиваются такие качества, как: внимание, пространственное восприятие, координация движений, быстрота реакции, тренируется сила и выносливость, снимается импульсивность, эмоциональное и мышечное напряжение. Так же во время проведения таких игр дети развивают и совершенствуют коммуникативные навыки.
- дети младшего дошкольного возраста в игре подражают всему, что они видят. В подвижных играх малышей проявляется отображение той жизни, которой живут взрослые или животные. Дети в этом возрасте с удовольствием летают как воробушки, прыгают как зайчики, взмахивают руками как бабочки крылышками. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр детей младшего дошкольного возраста несут в себе сюжетный характер.
- содержание подвижных игр для маленьких детей 3-4, 4-5 лет в детском саду направлены на развитие видов движения: бега, прыжков, лазания.
- правила игры для старших дошкольников становятся немного сложнее, но основные задачи игр: тренировка ловкости, реакции, быстроты, общее физическое развитие и умение сотрудничать с ребятами.

2. Подобрать подвижные игры для детей разных возрастов: сделать картотеку игр для детей младшего и старшего дошкольного возраста (по 6-8 игр для 2 возрастов, указав название игры, возраст, цель игры, краткий ход игры).

3. Ответить на возникшие вопросы преподавателя и студентов.

4. Дать самооценку выполненного задания.

5. Обсудить результаты, получить отметку, сравнить с самооценкой.

Требования к результатам работы: картотека подвижных игр для младшего и старшего дошкольного возраста составлена на занятии.

Форма контроля: озвучивание подобранных игр, ответы на вопросы, получение отметки.

Критерии оценки:

- картотека игр составлена для двух возрастов (младшего и старшего дошкольного возраста);
- количество игр – по 6-8 для каждого возраста;
- в играх указаны: название, возраст, цель, краткий ход;
- речь студента чёткая, достаточно громкая, выразительная;
- студент дал объективный самоанализ подобранных игр.

Отметка 5 (отлично) – 100% - 91% соответствия критериям.

Отметка 4 (хорошо) – 90% - 75% соответствия критериям.

Отметка 3 (удовлетворительно) – 74% - 50% соответствия критериям.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – 49% - 0% соответствия критериям.

Список рекомендуемой литературы:

студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.3 Основы обучения и развития ребенка в процессе физического воспитания

Практическое занятие № 31

Методика тактической подготовки детей к спортивным играм (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.3;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;
- формирование умения проводить мероприятия по физическому воспитанию;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- организации и проведения общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастом детей;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом;
- показывать детям физические упражнения;
- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка;
- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: тактика игры, тактическая подготовка, форма обучения дошкольников спортивным играм, эмоциональность занятий спортивными играми, подводящие упражнения, техника игры в баскетбол (волейбол, хоккей, футбол, бадминтон, настольный теннис).

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Отработка методики тактической подготовки детей к спортивным играм.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1. Уточнить теоретические положения по теме:

- *тактика игры* - теоретические основы и совокупность тактических действий - индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.
- *тактическая подготовка* - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.
- наиболее эффективной *формой обучения дошкольников спортивным играм* являются организованные занятия на прогулках.
- *основной целью занятий спортивными играми* является ознакомление детей со спортивными играми, закладывание азов правильной техники.
- *отличительная черта занятий спортивными играми* - их эмоциональность.
- *форма проведения занятия* – игровая.
- целесообразно использовать *подводящие упражнения*, которые помогут быстрее научить детей избранному двигательному действию.
- *подводящие упражнения* включают в себя движения, сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть. Например, при обучении броскам мяча в корзину в баскетболе первым упражнением является обычная передача мяча, затем - выполнение передачи с высокой траекторией, далее – передача мяча через различные высокорасположенные препятствия (сетка, веревка, планка) с попаданием в горизонтальную цель (щит баскетбольной корзины) и, наконец, броски непосредственно в корзину. Все эти упражнения включают бросок мяча, но условия его выполнения постепенно усложняются. Важно определить оптимальное число повторений подводящих упражнений, чтобы у детей не возникали вредные привычки, мешающие дальнейшему обучению.
- *техника игры в баскетбол* складывается из двух видов действий. Для одного из них характерны движения, выполняемые без мяча и с мячом в руках без передачи его партнеру. К ним относятся: стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения. Второй вид действий более специфичный для баскетбола – ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину. Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки, а также действия с мячом: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками на уровне груди, ведение мяча правой рукой по прямой с изменением направления, при про-

тивоействии другого игрока, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

- *в начале основной задачей обучения* является формирование определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними свои движения. Поэтому в этот период целесообразно дать много разнообразных действий, а также свободно поиграть с мячом. Рекомендуется игра «Играй, играй, мяч не теряй» (см. приложение). Нужно добиться, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они после игр оставались довольными и с нетерпением ждали возможности еще поиграть. Веселье, смех – неизменные спутники ребенка.
- *затем следует научить детей* правильно держать мяч обеими руками на уровне груди, пальцы должны быть расставлены, кисти лежать сзади – сбоку, мышцы рук расслаблены. Не менее важно научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча. При этом ноги согнуты в коленках, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища.
- *после того как дети* научатся правильно стоять держать мяч, передвигаться по площадке, можно учить их ловить мяч обеими руками, стоя на месте, затем с выходом навстречу летящему мячу, в стороны, назад и т. д.

2. *Показать методику тактической подготовки детей к спортивным играм: (к одной игре на выбор студента: волейбол, баскетбол, хоккей, футбол, бадминтон, настольный теннис): последовательность отработки подводящих упражнений на примере игры в баскетбол), используя показ педагога, объяснение, упражнение, оценку.*

3. *Ответить на возникшие вопросы преподавателя и студентов.*

4. *Дать самооценку выполненного задания.*

5. *Обсудить результаты, получить отметку, сравнить с самооценкой.*

Требования к результатам работы: методика тактической подготовки детей к спортивным играм (одной игры) отработана на занятии.

Форма контроля: наблюдение за подводящими упражнениями к одной спортивной игре в подгруппе студентов, ответы на вопросы, получение отметки.

Критерии оценки:

- подводящие упражнения к спортивной игре отработаны с подгруппой студентов тактически и методически правильно;
- учтён возраст детей и особенности спортивной игры;
- максимально использовались методические приёмы, учитывался возраст и характер спортивной игры;
- речь студента чёткая, достаточно громкая, выразительная;
- студент дал объективный самоанализ выполненного задания.

Отметка 5 (отлично) – 100% - 91% соответствия критериям.

Отметка 4 (хорошо) – 90% - 75% соответствия критериям.

Отметка 3 (удовлетворительно) – 74% - 50% соответствия критериям.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – 49% - 0% соответствия критериям.

Список рекомендуемой литературы:

студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении Практическое занятие № 32

Проведение утренней гимнастики с детьми раннего возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.4;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;
- формирование умения проводить мероприятия по физическому воспитанию;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:**иметь практический опыт**

- планирования общеразвивающих упражнений;
- организации и проведения общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастом детей;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом;
- показывать детям физические упражнения;
- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка;
- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: продолжительность гимнастики, содержание гимнастики, игровая форма, имитационный характер упражнений, приёмы руководства, требования к качеству выполнения.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Проведение утренней гимнастики с детьми раннего возраста.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:**1. Уточнить теоретические положения по теме:**

- продолжительность гимнастики – до 5 минут;
- содержание гимнастики составляет 3-4 общеразвивающих упражнения, ходьба, бег и подскоки;

- *начинается гимнастика* с кратковременной ходьбы, чередующейся с медленным бегом в течение 20 – 30 секунд, и построение группы;
- наиболее удобно в этом возрасте *построение в круг*;
- в начале года лучше применять построение *врассыпную*, так как дети еще плохо ориентируются. И на организованное в определенную форму построение уходит слишком много времени;
- *вводная и заключительная ходьба* могут совершаться группкой в определенном направлении или парами, держась за руки, врассыпную или друг за другом. Ходьба должна быть спокойной неторопливой. Построившись, дети приступают к выполнению упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног, спины, живота и всего туловища;
- общеразвивающие упражнения подбираются из числа рекомендованных для занятий упражнений. Почти все они носят *имитационный характер* и проводятся в *игровой форме*;
- на утренней гимнастике широко используются положения: сидя, лежа на спине и на животе. Во второй половине года могут быть использованы для общеразвивающих упражнений *мелкие предметы*: погремушки, флажки, кубики;
- количество *повторений* каждого упражнения 4 – 5 раз, оно зависит от характера движений, их сложности и подготовленности детей;
- каждый новый *комплекс выполняется* обычно вначале несколько медленнее, так как дети не сразу запоминают упражнения и воспитателю приходится тратить много времени на их объяснение и показ. Поэтому сначала можно некоторые упражнения повторять только 3 – 4 раза, причем в более медленном темпе. Как только дети усвоят все упражнения, их следует проводить в хорошем энергичном темпе. Через некоторое время (2 – 3 месяца) целесообразно вернуться к повторению того же комплекса или взять его за основу для составления комплекса для упражнений с предметами;
- *приёмы руководства*. Важно, чтобы на утренней гимнастике дети с желанием и интересом включались в коллективную двигательную деятельность, получали от нее радость. Многократное повторение упражнений каждый день ведет к тому, что движения приобретают размеренный, ритмичный характер, соблюдается заданное направление движения (вперед, назад, в стороны, вверх и т.п.);
- воспитатель предъявляет некоторые *требования к качеству* движений детей. Следит, чтобы ребенок по возможности занимал необходимое исходное положение, добивается сходства движений детей с образцом хотя бы в основном;
- при выполнении упражнений утренней гимнастики детям этого возраста характерна *динамичность* и наличие чрезвычайно малого количества законченных зафиксированных положений. Почти все движения производятся последовательно. Этим определяются особенности объяснения и показа упражнений воспитателям, который является участником разворачивающегося игрового сюжета;
- например, *методика проведения комплекса утренней гимнастики «Петушок и курочка»* будет такой: предварительно рассматриваются картинки с изображением петушка, курочки, воспитатель рассказывает о них. Затем при выполнении комплекса воспитатель изображает петушка, дети – курочек. Во время утренней гимнастики воспитатель следит за тем, чтобы дети не задерживали дыхание;
- *игровое проведение* комплекса вызывает у детей желание участвовать в нём. Он проходит весело, содействует развитию самостоятельности, координированности и ритмичности движений;
- чтобы не надоедал сюжет комплекса, воспитатель проявляет изобретательность, творчество, вводит *новые образы* («Птички», «Бабочки» и т.д.). Действия остаются те же. Усвоение движения, сопровождающееся свободой легкостью его воспроизведения, доставляет маленькому ребенку большое удовольствие.

2. *Показать комплекс утренней гимнастики для детей раннего возраста с подгруппой обучающихся*, подготовив необходимое оборудование, используя игровой характер, имитацию движений, наглядность, методически правильное объяснение и показ; заинтересовав детей предстоя-

щей двигательной деятельностью, показав способы педагогической поддержки, возможности контроля за самочувствием ребёнка.

3. Дать самооценку выполненного задания.

4. Обсудить результаты, выслушать предложения по коррекции процесса физического воспитания, получить отметку, сравнить с самооценкой.

Требования к результатам работы: гимнастика проведена на занятии.

Форма контроля: наблюдение за проведением гимнастики, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – методика проведения гимнастики соответствует возрасту: игровой характер, имитация движений, использование наглядности, количество повторений, длительность проведения; чёткое, методически правильное объяснение и показ; воспитатель предъявляет некоторые требования к качеству движений детей; в ходе выполнения гимнастики следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь чёткая, краткая, очень эмоциональная;

Отметка 4 (хорошо) – методика проведения гимнастики соответствует возрасту: игровой характер, имитация движений, использование наглядности, количество повторений, длительность проведения; чёткое, методически правильное объяснение и показ, но с небольшими неточностями; воспитатель предъявляет некоторые требования к качеству движений детей; в ходе выполнения гимнастики следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь чёткая, краткая, очень эмоциональная;

Отметка 3 (удовлетворительно) – методика проведения гимнастики частично соответствует возрасту: игровой характер, имитация движений, использование наглядности, количество повторений, длительность проведения; показ и объяснение не достаточно чёткие; воспитатель не предъявляет требования к качеству движений детей; в ходе выполнения гимнастики частично следил за состоянием здоровья детей; редко использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь не достаточно чёткая, краткая, эмоциональная;

Отметка 2 (неудовлетворительно) – методика проведения гимнастики не соответствует возрасту: неигровой характер, отсутствует имитация движений, не использована наглядность; показ и объяснение не чёткие и методически не правильные; воспитатель не предъявляет требования к качеству движений детей; в ходе выполнения гимнастики не следил за состоянием здоровья детей; не использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь не чёткая, не краткая, не эмоциональная;

Список рекомендуемой литературы:

студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении Практическое занятие № 33

Проведение утренней гимнастики с детьми четвёртого года жизни (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.4;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;
- формирование умения проводить мероприятия по физическому воспитанию;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- организации и проведения общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастом детей;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;

- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом;
- показывать детям физические упражнения;
- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка;
- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: продолжительность гимнастики, содержание гимнастики, игровая форма, имитационный характер упражнений, приёмы руководства, требования к качеству выполнения.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Проведение утренней гимнастики с детьми четвёртого года жизни.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1. Уточнить теоретические положения по теме:

- *организация* утренней гимнастики во второй младшей группе ничем по существу не отличается от организации ее в первой младшей группе; *продолжительность* гимнастики – **5 – 6 минут**;
- содержание гимнастики составляют **4 – 5** упражнений общеразвивающего характера. Обязательно включаются в содержание ходьба, подскоки на месте, бег (20 – 30 секунд);
- в начале утренней гимнастики дается кратковременная *ходьба разными способами* (со сменой направления, на носочках и др.);
- ходьба может совершаться в *любом построении*: друг за другом, врассыпную, парами не держась за руки. Она чередуется с бегом. Затем дети становятся *в круг* или располагаются в *свободном построении* для выполнения общеразвивающих упражнений;
- применяются упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног, спины, живота и всего туловища;
- упражнения чаще всего основаны на **образном подражании**;
- распространены общеразвивающие упражнения с *кубиками, флажками, колечками, мячами средних размеров*;
- широко распространены *исходные положения* стоя, сидя, лежа на спине и на животе;

- *повторение упражнений* в этой возрастной группе **5 – 6 раз**. Оно зависит от сложности и характера упражнений, подготовленности и эмоционального состояния детей;
- в *заключении* следует *бег, подскоки на месте* (2 раза за 10 – 15 секунд с небольшим отдыхом) или *подвижная игра*, хорошо знакомая детям, с очень простыми правилами и содержанием.

2. *Показать комплекс утренней гимнастики для детей четвёртого года жизни с подгруппой обучающихся*, подготовив необходимое оборудование, используя игровой характер, имитацию движений, наглядность, методически правильное объяснение и показ; заинтересовав детей предстоящей двигательной деятельностью, показав способы педагогической поддержки, возможности контроля за самочувствием ребёнка.

3. *Дать самооценку выполненного задания.*

4. *Обсудить результаты, выслушать предложения по коррекции процесса физического воспитания, получить отметку, сравнить с самооценкой.*

Требования к результатам работы: гимнастика проведена на занятии.

Форма контроля: наблюдение за проведением гимнастики, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – методика проведения гимнастики соответствует возрасту: игровой характер, имитация движений, использование наглядности, количество повторений, длительность проведения; чёткое, методически правильное объяснение и показ; воспитатель предъявляет некоторые требования к качеству движений детей; в ходе выполнения гимнастики следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь чёткая, краткая, очень эмоциональная;

Отметка 4 (хорошо) – методика проведения гимнастики соответствует возрасту: игровой характер, имитация движений, использование наглядности, количество повторений, длительность проведения; чёткое, методически правильное объяснение и показ, но с небольшими неточностями; воспитатель предъявляет некоторые требования к качеству движений детей; в ходе выполнения гимнастики следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь чёткая, краткая, очень эмоциональная;

Отметка 3 (удовлетворительно) – методика проведения гимнастики частично соответствует возрасту: игровой характер, имитация движений, использование наглядности, количество повторений, длительность проведения; показ и объяснение не достаточно чёткие; воспитатель не предъявляет требования к качеству движений детей; в ходе выполнения гимнастики частично следил за состоянием здоровья детей; редко использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь не достаточно чёткая, краткая, эмоциональная;

Отметка 2 (неудовлетворительно) – методика проведения гимнастики не соответствует возрасту: неигровой характер, отсутствует имитация движений, не использована наглядность; показ и объяснение не чёткие и методически не правильные; воспитатель не предъявляет требования к качеству движений детей; в ходе выполнения гимнастики не следил за состоянием здоровья детей; не использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь не чёткая, не краткая, не эмоциональная.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении

Практическое занятие № 34

Проведение утренней гимнастики с детьми пятого года жизни (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.4;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;
- формирование умения проводить мероприятия по физическому воспитанию;

- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- организации и проведения общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастом детей;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрас-

том;

- показывать детям физические упражнения;
- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка;
- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: организация, содержание, структура построения, содержание комплексов, продолжительность гимнастики, приёмы руководства, требования к качеству выполнения, темп выполнения.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Проведение утренней гимнастики с детьми пятого года жизни.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1. Уточнить теоретические положения по теме:

- **указания к организации.** Проводя утреннюю гимнастику в помещении, рекомендуется организовывать её не в групповой комнате, а в зале. Дети пятого года жизни более самостоятельны при подготовке и участии в утренней гимнастике. Продолжительность её **6 – 8 минут**;
- **содержание.** В содержание утренней гимнастики включаются *упражнения в ходьбе, беге, подскоки на месте* и **4 – 5** упражнений для укрепления *мышц плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота и спины*.
- **структура построения** утренней гимнастики та же, что и в предыдущей группе. Начинается утренняя гимнастика с *недлительной ходьбы*, которая не должна быть однообразной и скучной. Она совершается в *любых построениях*: друг за другом, парами, врассыпную и др. Посте-

ленно ходьба переходит в *легкий бег* (1,5 - 2 круга по залу). А бег снова в *спокойную ходьбу*, во время которой производится *перестроение*;

- для выполнения общеразвивающих упражнений в начале года дети чаще всего становятся *в круг*. Во вторую половину года используется и *построение в звенья*. Схема расположения общеразвивающих упражнений в комплексе утренней гимнастики такая же, как и в предыдущих группах: сначала упражнения для *плечевого пояса и рук*, затем для *ног и туловища*.
- **содержание комплексов** составляют упражнения знакомые детям. Используются всевозможные общие *исходные положения* (стоя, сидя, лежа, на коленях) и разные *исходные положения рук* (в стороны, вперед и т.д.).
- помимо *мелких предметов* для упражнений применяются *кубы средних размеров, кегли, мячи*;
- **количество повторений 4 – 6 раз**;
- после общеразвивающих упражнений проводятся *подскоки на месте*. Они становятся разнообразней: ноги врозь - ноги вместе; с поворотами вокруг; перепрыгивая вперед-назад через лежащую на полу ленту; продвигаясь вперед вокруг кеглей. Дозировка 15 – 20 подскоков (1-2 раза). Они могут быть заменены *бегом на месте* или вокруг зала, переходящим в спокойную ходьбу. Может быть использована эмоциональная игра;
- каждый *комплекс* утренней гимнастики *повторяется* 1 -2 недели. Некоторые упражнения могут меняться;
- **приёмы руководства**. В средней группе сохраняется значение утренней гимнастики для привлечения внимания детей к коллективным формам деятельности и для организованного начала дня в детском саду. Вместе с тем возрастает её роль в активизации функциональной деятельности организма ребенка;
- с детьми пятого года жизни утренняя гимнастика проводится в *хорошем, бодром темпе*, без длительных пауз между упражнениями;
- **особенность объяснения упражнений** – краткость и чёткость. Воспитатель лишь напоминает схему упражнения, последовательность его частей, например: «поставили ноги пошире, руки на пояс, наклоны вперед. Начали! Раз - два - три, выпрямились». И далее, уже по ходу упражнения, ни теряя ритма движения, продолжает пояснения, выдвигая требования к правильности движения: «Ниже, ниже наклонитесь, смотреть на меня, выпрямились. Повторим еще раз, - говорит воспитатель, на мгновение оставив группу: он заметил, что большинство детей сгибают ноги во время наклонов. - Ножки держать прямыми. Раз -два -три, понижее, выпрямились».
- таким образом, *указания воспитателя* сопутствуют выполнению упражнения. В ряде случаев воспитатель может прибегать к *имитациям*. *Пояснения воспитателя* чаще всего сливаются с показом, возрастает значение качества показа воспитателя. Необходимы чёткие исходные положения и зафиксированные промежуточные положения (сидя - ноги подтянуть, колени вместе, ближе к груди, выпрямить, ноги вместе, оттянуть носочки).
- воспитатель постепенно приучает детей действовать *одновременно*, в *общем*, для всех *темпе*, более настойчиво приучает детей к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений. Необходимо напоминать и показывать детям, когда во время упражнений удобно совершать *вдох и выдох*, следить, чтобы они не задерживали дыхание во время бега и подскоков;
- *бег и подскоки* являются обязательной составной частью всех комплексов утренней гимнастики. Именно эти упражнения оказывают наибольшую функциональную и эмоциональную нагрузку на организм ребенка. Выполняемые ежедневно в больших дозах, они ведут к положительному тренировочному эффекту;
- в *начале утренней гимнастики* не применяется быстрый бег широким шагом. Наоборот, *бег* даётся в *умеренном темпе*, *мелкими шажками*, с *постановкой ноги с носка, руки свободно согнуты, корпус прямо, смотреть вперёд*;
- в *конце утренней гимнастики бег* должен быть *активным, энергичным*. Во время подскоков воспитатель задает определенный темп - примерно 12 - 15 подскоков за 10 секунд. Высокий

темп объясняется тем, что дети пятого года жизни подпрыгивают на месте еще не высоко, лишь слегка отрывая носки от пола. Если дети сильно возбуждены после бега и прыжков, надо дать им успокоиться (спокойная ходьба на месте или некоторые дыхательные упражнения: руки в стороны - вдох, руки опустить - выдох; руки вниз - назад - вдох, руки опустить - выдох; то же, поднимаясь на носки и т.п.);

- эти же упражнения иногда используют и в конце утренней гимнастики. Но не следует их рассматривать как обязательные. Они предлагаются воспитателем, если это необходимо. Лёгкое учащение дыхания является реакцией на интенсивные движения, не надо этого бояться, частота дыхания быстро входит в норму и без дополнительных мер.

2. Показать комплекс утренней гимнастики для детей пятого года жизни с подгруппой обучающихся, подготовив необходимое оборудование, используя наглядность, методически правильное объяснение и показ; заинтересовав детей предстоящей двигательной деятельностью, показав способы педагогической поддержки, возможности контроля за самочувствием ребёнка.

3. Дать самооценку выполненного задания.

4. Обсудить результаты, выслушать предложения по коррекции процесса физического воспитания, получить отметку, сравнить с самооценкой.

Требования к результатам работы: гимнастика проведена на занятии.

Форма контроля: наблюдение за проведением гимнастики, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – методика проведения гимнастики соответствует возрасту: организация, содержание, структура, построение в звенья, количество упражнений, количество повторений, длительность гимнастики, использование наглядности; чёткое, методически правильное объяснение и показ; воспитатель предъявляет требования к качеству движений детей; хороший, бодрый темп; в ходе выполнения гимнастики следит за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; использует способы педагогической поддержки воспитанников; речь чёткая, краткая;

Отметка 4 (хорошо) – методика проведения гимнастики соответствует возрасту: организация, содержание, структура, построение в звенья, количество упражнений, количество повторений, длительность гимнастики, использование наглядности; чёткое, методически правильное объяснение и показ, но с небольшими неточностями; воспитатель предъявляет требования к качеству движений детей; хороший, бодрый темп; в ходе выполнения гимнастики следит за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; использует способы педагогической поддержки воспитанников; речь чёткая, краткая;

Отметка 3 (удовлетворительно) – методика проведения гимнастики частично соответствует возрасту: организация, содержание, структура, построение в звенья, количество упражнений, количество повторений, длительность гимнастики, использование наглядности; показ и объяснение не достаточно чёткие; воспитатель не предъявляет требования к качеству движений детей; в ходе выполнения гимнастики частично следил за состоянием здоровья детей; редко использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь не достаточно чёткая, краткая;

Отметка 2 (неудовлетворительно) – методика проведения гимнастики не соответствует возрасту: количество упражнений, количество повторений, длительность гимнастики, не использована наглядность; показ и объяснение не чёткие и методически не правильные; воспитатель не предъявляет требования к качеству движений детей; в ходе выполнения гимнастики не следил за состоянием здоровья детей; не использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь не чёткая, не краткая.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении

Практическое занятие № 35

Проведение утренней гимнастики с детьми шестого года жизни (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.4;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;

- формирование умения проводить мероприятия по физическому воспитанию;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- организации и проведения общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастом детей;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом;
- показывать детям физические упражнения;
- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка;
- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: продолжительность гимнастики, содержание гимнастики, приёмы руководства, требования к качеству выполнения.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Проведение утренней гимнастики с детьми шестого года жизни.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1. Уточнить теоретические положения по теме:

- продолжительность гимнастики – **8 – 10 минут**;

- *разнообразные упражнения в ходьбе*: со сменой темпа, направления, на носках, пятках, наружных сторонах стопы, высоко поднимая колени, «гусиным» шагом, с перешагиванием через препятствия и др., упражнения на внимание;
- *например*, воспитатель поднимает желтый флажок – все идут, зелёный – бегут, красный – останавливаются; на хлопок поворачиваются кругом; по свистку быстро садятся на пол, а потом продолжают движение и т. д. Все эти упражнения проводятся в разных построениях. Они недлительны и переходят в легкий бег (2 – 3 круга по залу). Бег снова переходит в спокойную ходьбу. И производится перестроение;
- в комплексе используется **5 – 6 общеразвивающих упражнений**. Для их выполнения удобнее всего *построение в звенья*. В звеньях дети размыкаются так, чтобы не мешать друг другу. Используется *построение в шахматном порядке*, когда звенья через одно делают шаг вперёд. Для удобства проведения упражнений сидя и лежа целесообразно применить поворот всех детей в пол-оборота направо или налево;
- среди разнообразных исходных положений во второй половине года на утренней гимнастике применяется и *основная стойка* (пятки вместе, носки врозь). Как и прежде, очень различны исходные положения для рук;
- на утренней гимнастике в старшей группе несколько возрастает объём общеразвивающих упражнений *без предметов*. Включаются упражнения *с гимнастическими палками, обручами, скакалками*;
- каждое упражнение повторяется **5 – 6 раз**;
- *подскоки на месте* с разными сочетаниями движений рук и ног, с продвижением вперёд и назад, с перепрыгиванием высоких предметов повторяются 20 – 30 раз (1 или 2 раза с небольшим перерывом);
- *основная особенность* утренней гимнастики в старших группах – *ответственное отношение* детей к её выполнению. Для них *не обязательна её занимательность и образность*. Воспитатель *поясняет* детям *назначение* утренней гимнастики, раскрывает её роль в физическом развитии, приобретение силы, ловкости, формировании хорошего телосложения, красивой походки и т. д.;
- на утренней гимнастике воспитатель *требует точности положений* и направлений движения частей тела, умения выполнить упражнение *в соответствии со счётом* или *темпом музыкального сопровождения*;
- *качество выполнения* общеразвивающих упражнений *достаточно высоко*. Воспитатель начинает приучать детей в упражнениях *тянуть ноги, руки, пальцы, оттягивать носки ног, стоять, сидеть или лежать в заданной непринужденной*, но и, в тоже время, несколько *напряжённой и подтянутой* позе;
- *объяснение* упражнений должно быть *очень чётким и кратким*, фактически только *напоминающим* детям исходное положение, вид движения (наклоны, приседание и т.д.), *требования к его качеству*.
- *пояснения упражнения* сочетается с показом лишь в первые дни освоения комплекса. Причём к показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющих движением;
- дети старшего дошкольного возраста быстро запоминают последовательность упражнений в комплексах. Они успешно проделывают их *без сопровождающего примера воспитателя*. В крайнем случае, они ориентируются на впереди или рядом стоящих детей;
- это даёт возможность воспитателю не находиться все время впереди группы, а ходить между рядами детей, *тщательно наблюдать* за упражнением каждого, оказывать индивидуальную *помощь*. Важно *не сбиваться с темпа и ритма* подсчёта, регулирующего совместные действия детей;
- на протяжении всей утренней гимнастики воспитатель неоднократно привлекает внимание к *осанке* детей, напоминая о необходимости *не задерживать дыхание, дышать глубоко, согласовывать вдох и выдох* с наиболее подходящими для этого фазами движения (руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох и т.д.);

- некоторые упражнения связаны с небольшим *естественным напряжением*. В момент такого напряжения происходит кратковременная *задержка дыхания* на вдохе, затем последовательный *вдох и выдох*.

2. Показать комплекс утренней гимнастики для детей шестого года жизни с подгруппой обучающихся:

- ✓ использовать упражнения *с предметами* (с гимнастическими палками, обручами, скакалками);
- ✓ пояснить *назначение* утренней гимнастики;
- ✓ показать *разнообразные упражнения в ходьбе*: со сменой темпа, направления, на носках, пятках, наружных сторонах стопы, высоко поднимая колени, «гусиным» шагом, с перешагиванием через препятствия и др.; упражнения на внимание: изменение движений по флажкам разных цветов, по хлопкам, по свистку; переходящие в бег (2 – 3 круга по залу); снова ходьба, построения в звенья, перестроения в шахматном порядке;
- ✓ при выполнении упражнений использовать разные исходные положения: основная стойка, ноги на ширине плеч, *сидя и лёжа на полу*;
- ✓ количество упражнений – 5 – 6; количество повторений – 5 – 6 раз; *подскоки на месте* с разными сочетаниями движений рук и ног, с продвижением вперёд и назад, с перепрыгиванием высоких предметов повторяются 20 – 30 раз (1 или 2 раза с небольшим перерывом);
- ✓ *чёткие и краткие объяснения*, напоминающим детям исходное положение, вид движения (наклоны, приседание и т.д.), *требования к его качеству*;
- ✓ показать работу над *качеством выполнения* общеразвивающих упражнений, над *осанкой*, над *дыханием*, *способы педагогической поддержки*, возможность *контроля за самочувствием* детей;
- ✓ длительность гимнастики – 8 минут.

3. Дать самооценку выполненного задания.

4. Обсудить результаты, выслушать предложения по коррекции процесса физического воспитания, получить отметку, сравнить с самооценкой.

Требования к результатам работы: гимнастика проведена на занятии.

Форма контроля: наблюдение за проведением гимнастики, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – методика проведения гимнастики соответствует возрасту: организация, содержание, структура, построение в звенья (в шахматном порядке), количество упражнений, количество повторений, длительность гимнастики, использование предметов; объяснения чёткие и краткие; воспитатель предъявляет требования к качеству движений детей; хороший, бодрый темп; в ходе выполнения гимнастики следит за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; использует способы педагогической поддержки воспитанников; речь чёткая, краткая, достаточно громкая;

Отметка 4 (хорошо) – методика проведения гимнастики соответствует возрасту: организация, содержание, структура, построение в звенья (в шахматном порядке), количество упражнений, количество повторений, длительность гимнастики, использование предметов; объяснения чёткие и краткие, но с небольшими неточностями; воспитатель предъявляет требования к качеству движений детей; хороший, бодрый темп; в ходе выполнения гимнастики следит за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; использует способы педагогической поддержки воспитанников; речь чёткая, краткая, достаточно громкая;

Отметка 3 (удовлетворительно) – методика проведения гимнастики частично соответствует возрасту: организация, содержание, структура, построение в звенья, количество упражнений, количество повторений, длительность гимнастики, использование предметов; объяснения не достаточно чёткие; воспитатель не предъявляет требования к качеству движений детей; в ходе выполнения гимнастики частично следит за состоянием здоровья детей; редко использует способы педагогической поддержки воспитанников; речь не достаточно чёткая, краткая, речь не громкая;

Отметка 2 (неудовлетворительно) – методика проведения гимнастики не соответствует возрасту: количество упражнений, количество повторений, длительность гимнастики, не использованы предметы; объяснения не чёткие и методически не правильные; воспитатель не предъявляет требования к качеству движений детей; в ходе выполнения гимнастики не следит за состоянием здоровья детей; не использует способы педагогической поддержки воспитанников; речь не чёткая, не краткая, не громкая.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении Практическое занятие № 36

Проведение утренней гимнастики с детьми седьмого года жизни (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.4;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;
- формирование умения проводить мероприятия по физическому воспитанию;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- организации и проведения общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастом детей;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом;
- показывать детям физические упражнения;
- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка;
- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: продолжительность гимнастики, содержание гимнастики, приёмы руководства, требования к качеству выполнения.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Проведение утренней гимнастики с детьми седьмого года жизни.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1. Уточнить теоретические положения по теме:

- *продолжительность гимнастики – 10 – 12 минут;*
- *комплексы упражнений существенно не отличаются от старшей группы;*
- *разнообразные упражнения в ходьбе: со сменой темпа, направления, на носках, пятках, наружных сторонах стопы, высоко поднимая колени, «гусиным» шагом, с перешагиванием через препятствия и др., упражнения на внимание;*
- *например, воспитатель поднимает желтый флажок – все идут, зелёный – бегут, красный – останавливаются; на хлопок поворачиваются кругом; по свистку быстро садятся на пол, а потом продолжают движение и т. д. Все эти упражнения проводятся в разных построениях. Они недлительны и переходят в легкий бег (2 – 3 круга по залу). Бег снова переходит в спокойную ходьбу. И производится перестроение;*
- *в комплексе используется 5 – 6 общеразвивающих упражнений. Для их выполнения удобнее всего построение в звенья. В звеньях дети размыкаются так, чтобы не мешать друг другу. Используется построение в шахматном порядке, когда звенья через одно делают шаг вперёд. Для удобства проведения упражнений сидя и лежа целесообразно применить поворот всех детей в пол-оборота направо или налево;*
- *среди разнообразных исходных положений во второй половине года на утренней гимнастике применяется и основная стойка (пятки вместе, носки врозь). Как и прежде, очень различны исходные положения для рук;*
- *на утренней гимнастике в старшей группе несколько возрастает объём общеразвивающих упражнений без предметов. Включаются упражнения с гимнастическими палками, обручами, скакалками;*
- *каждое упражнение повторяется 5 – 6 раз;*
- *подскоки на месте с разными сочетаниями движений рук и ног, с продвижением вперёд и назад, с перепрыгиванием высоких предметов повторяются 20 – 30 раз (1 или 2 раза с небольшим перерывом);*
- *основная особенность утренней гимнастики в старших группах – ответственное отношение детей к её выполнению. Для них не обязательна её занимательность и образность. Воспитатель поясняет детям назначение утренней гимнастики, раскрывает её роль в физическом развитии, приобретение силы, ловкости, формировании хорошего телосложения, красивой походки и т. д.;*
- *на утренней гимнастике воспитатель требует точности положений и направлений движения частей тела, умения выполнить упражнение в соответствии со счётom или темпом музыкального сопровождения;*
- *качество выполнения общеразвивающих упражнений достаточно высоко. Воспитатель начинает приучать детей в упражнениях тянуть ноги, руки, пальцы, оттягивать носки ног, стоять, сидеть или лежать в заданной непринужденной, но и, в тоже время, несколько напряжённой и подтянутой позе;*
- *объяснение упражнений должно быть очень чётким и кратким, фактически только напоминающим детям исходное положение, вид движения (наклоны, приседание и т.д.), требования к его качеству.*
- *пояснения упражнения сочетается с показом лишь в первые дни освоения комплекса. Причём к показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющих движением;*

- дети старшего дошкольного возраста быстро запоминают последовательность упражнений в комплексах. Они успешно проделывают их *без сопровождающего примера воспитателя*. В крайнем случае, они ориентируются на впереди или рядом стоящих детей;
- это даёт возможность воспитателю не находиться все время впереди группы, а ходить между рядами детей, тщательно *наблюдать* за упражнением каждого, оказывать индивидуальную *помощь*. Важно *не сбиваться с темпа и ритма* подсчёта, регулирующего совместные действия детей;
- на протяжении всей утренней гимнастики воспитатель неоднократно привлекает внимание к *осанке* детей, напоминая о необходимости *не задерживать дыхание, дышать глубоко, согласовывать вдох и выдох* с наиболее подходящими для этого фазами движения (руки в стороны - вдох, руки вниз - выдох и т.д.);
- некоторые упражнения связаны с небольшим *естественным напряжением*. В момент такого напряжения происходит кратковременная *задержка дыхания* на вдохе, затем последовательный *вдох и выдох*.

2. Показать комплекс утренней гимнастики для детей шестого года жизни с подгруппой обучающихся:

- ✓ использовать упражнения *с предметами* (с гимнастическими палками, обручами, скакалками);
- ✓ пояснить *назначение* утренней гимнастики;
- ✓ показать *разнообразные упражнения в ходьбе*: со сменой темпа, направления, на носках, пятках, наружных сторонах стопы, высоко поднимая колени, «гусиным» шагом, с перешагиванием через препятствия и др.; упражнения на внимание: изменение движений по флажкам разных цветов, по хлопкам, по свистку; переходящие в бег (2 – 3 круга по залу); снова ходьба, построения в звенья, перестроения в шахматном порядке;
- ✓ при выполнении упражнений использовать разные исходные положения: основная стойка, ноги на ширине плеч, *сидя и лёжа на полу*;
- ✓ количество упражнений – 5 – 6; количество повторений – 5 – 6 раз; *подскоки на месте* с разными сочетаниями движений рук и ног, с продвижением вперёд и назад, с перепрыгиванием высоких предметов повторяются 20 – 30 раз (1 или 2 раза с небольшим перерывом);
- ✓ *чёткие и краткие объяснения*, напоминающим детям исходное положение, вид движения (наклоны, приседание и т.д.), *требования к его качеству*;
- ✓ показать работу над *качеством выполнения* общеразвивающих упражнений, над *осанкой*, над *дыханием*, *способы педагогической поддержки*, возможность *контроля за самочувствием* детей;
- ✓ длительность гимнастики – 10 минут.

3. Дать самооценку выполненного задания.

4. Обсудить результаты, выслушать предложения по коррекции процесса физического воспитания, получить отметку, сравнить с самооценкой.

Требования к результатам работы: гимнастика проведена на занятии.

Форма контроля: наблюдение за проведением гимнастики, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – методика проведения гимнастики соответствует возрасту: организация, содержание, структура, построение в звенья (в шахматном порядке), количество упражнений, количество повторений, длительность гимнастики, использование предметов; объяснения чёткие и краткие; воспитатель предъявляет требования к качеству движений детей; хороший, бодрый темп; в ходе выполнения гимнастики следит за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; использует способы педагогической поддержки воспитанников; речь чёткая, краткая, достаточно громкая;

Отметка 4 (хорошо) – методика проведения гимнастики соответствует возрасту: организация, содержание, структура, построение в звенья (в шахматном порядке), количество упражнений, количество повторений, длительность гимнастики, использование предметов; объяснения чёткие и крат-

кие, но с небольшими неточностями; воспитатель предъявляет требования к качеству движений детей; хороший, бодрый темп; в ходе выполнения гимнастики следит за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; использует способы педагогической поддержки воспитанников; речь чёткая, краткая, достаточно громкая;

Отметка 3 (удовлетворительно) – методика проведения гимнастики частично соответствует возрасту: организация, содержание, структура, построение в звенья, количество упражнений, количество повторений, длительность гимнастики, использование предметов; объяснения не достаточно чёткие; воспитатель не предъявляет требования к качеству движений детей; в ходе выполнения гимнастики частично следит за состоянием здоровья детей; редко использует способы педагогической поддержки воспитанников; речь не достаточно чёткая, краткая, не громкая;

Отметка 2 (неудовлетворительно) – методика проведения гимнастики не соответствует возрасту: количество упражнений, количество повторений, длительность гимнастики, не использованы предметы; объяснения не чёткие и методически не правильные; воспитатель не предъявляет требования к качеству движений детей; в ходе выполнения гимнастики не следит за состоянием здоровья детей; не использует способы педагогической поддержки воспитанников; речь не чёткая, не краткая, не громкая.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении Практическое занятие № 37

Отбор содержания физкультурного занятия для детей раннего возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.4;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;
- формирование умения проводить мероприятия по физическому воспитанию;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- организации и проведения общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастом детей;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом;
- показывать детям физические упражнения;
- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка;
- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: форма, характер занятия, задачи занятия, пособия, содержание вводной, основной, заключительной частей занятия.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Отбор содержания физкультурного занятия для детей раннего возраста.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1. Уточнить теоретические положения по теме:

- для детей раннего возраста физкультурные занятия планируются **в игровой форме, по сюжету определенной сказки**, т.е. **интегрированные**, на которых решаются не только задачи физического развития, но и задачи сенсорного воспитания и развития речи.
- на физкультурных занятиях используется **логоритмические упражнения, народные потешки, пальчиковая гимнастика, элементы самомассажа**;
- **конспект интегрированного физкультурного занятия «В гости к Мишутке»**

Задачи:

1. Повышать двигательную активность малышей.
2. Упражнять детей в ползании, прыжках в длину с места, в ходьбе, перешагивая предметы.
3. Формировать правильную осанку и укреплять свод стопы.
4. Закреплять знания детей об эталонах цвета.
5. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям, вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и упражнениях.

Пособия: дорожки – 2, массажная дорожка, блинчики – 5, погремушки, «ручеек», 2 тоннеля, медальки для игры, игрушка – медведь, 3 корзины с шарами (красный, желтый, синий).

Инструктор встречает детей с медведем и от его имени приветствует детей:

«Здравствуй, детки. Вы меня узнали? ... Покажите, как ходят медвежата. А как мишка рычит?» (дети изображают, как мишка ходит, рычит). Молодцы, ребята, пойдемте за мной.

Медвежата в чаще жили

Ходьба по дорожкам

По тропинке все ходили

Вот так, вот так!

Вперевалочку ходили.

Вот пенечки увидели

Перешагивать пенечки («блинчики»)

Через них все зашагали.

Вот так, вот так!

Через них все зашагали.

А потом они играли

Повторить 2 круга.

И друг друга догоняли.

Бег

Вот так, вот так

И друг друга догоняли.

И медведя увидели.

Ходьба, дети подходят к мишки и берут погремушки по 2 штуки.

Вот он Мишенька сидит

Погремушками гремит.

Ходьба, построение врассыпную.

1. Комплекс ОРУ

Погремушки дети взяли
С ними быстро зашагали.
Погремушки так гремят
всех ребяток веселят

*И.п. – о.с., погремушки к груди.
Погремушки вперед, погременуть и опустить
(повторить 4-5 раз)*

Стали погремушки поднимать
А потом их опускать!
Поднимать и опускать
Поднимать и опускать.
А теперь все сядем дружно на пол

*И.п.- о.с., погремушки внизу
Поднимать вверх и опускать
(повторить 4-5 раз).*

Ножки вытянем вот так
Погремушки не гремят, на коленочках
лежат

И.п.- сидя, ноги вместе

Наклоны вперед, погремушкой достать носки (повторить 4-5 раз)

Тихо-тихо все сидят, погремушки не
гремят.

А теперь на спинку ляжем

Погремушками помашем.

И.п.- лежа на спине

А теперь все встанем дружно

Поочередное сгибание и разгибание рук и ног (повторить 4-5 раз)

Станем вместе приседать

Погремушками стучать.

И.п. – о.с.

Стук и прямо,

Приседание (повторить 4-5 раз).

Стук и прямо.

А теперь все дружно мы попрыгаем.

Погремушками звеним.

И.п. – о.с.

Подуем на погремушку.

Прыжки на двух ногах.

Тихо. Тихо все пойдем

Погремушки уберем.

Упражнение на дыхание.

Воспитатель собирает погремушки и проводит с детьми упражнение «Солнышко» на развитие медленных, плавных движений, способствующих вытягиванию позвоночника, формирование правильной осанки.

Вот как солнышко встаёт –

Дети сидят на корточках и медленно встают, одновременно поднимая руки вверх.

Выше, выше, выше.

К ночи солнышко зайдёт –

Опускаются на корточки и кладут руки под щеки.

Ниже, ниже, ниже.

Выполняют пружинку (прыжки на месте), хлопая в ладоши.

Хорошо, хорошо солнышко
смеётся,

А под солнышком всем

весело живётся.

Инструктор по физвоспитанию готовит оборудование к ОВД.

Инструктор: Мишка нёс домой малину

Ягод полную корзину

Шёл, устал и корзинку потерял.

(обратить внимание на то, что Мишка грустный)

- Ребята, давайте поможем собрать ягодки в корзинки по цвету.

2.ОВД:

✓ *Проползти в «берлогу» (тоннель)*

✓ *Перепрыгнуть “ручеек” (через две линии, расстояние 20-30 см)*

✓ *Собрать ягодки в корзинки по цвету (собрать пластмассовые мячи по цвету: красный, желтый, синий).*

Повторить 2 раза. Инструктор убирает оборудование и раскладывает домики (плоские кольца) для подвижной игры.

Воспитатель от имени медведя говорит:

- Спасибо вам ребятки, помогли мне ягодки собрать, давайте с вами поиграем. Вы будете пчёлками, мёд в улей собирать (надевает детям медальки – пчёлки).

3. Подвижная игра «Пчёлки и медведь»

Дети – «пчёлки» летают, жужжат. Появляется медведь.

Инструктор: Мишка идёт, мёд у пчёлки унесёт. Пчёлки домой!

Пчёлки летят в свои домики.

Воспитатель - Медведь идёт к ним.

Дети говорят: Этот улей – домик наш

Уходи медведь от нас Ж-ж-ж-ж. Повторить 2 раза.

Медведь предлагает поиграть ещё в игру. Дети встают в круг.

Малоподвижная игра « Мишуткин шар»

«Надувала мама шар, а мишутка ей мешал:

Подошел и лапкой – хлоп!

А у мамы шарик – лоп! -ш – ш –ш!»

Дети прощаются с медведем.

2. Отбор содержания физкультурного занятия для детей раннего возраста:

- ✓ определить **задачи**, исходя из требований Программы;
- ✓ указать необходимые **пособия** для занятия;
- ✓ отобрать **содержание** интегрированного занятия в игровой форме: вводная часть, общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижную игру, малоподвижную игру;
- ✓ **включить** в занятие логоритмические упражнения, народные потешки, пальчиковая гимнастика или элементы самомассажа.

3. Дать самооценку выполненного задания.

4. Обсудить результаты, выслушать предложения по коррекции процесса физического воспитания, получить отметку, сравнить с самооценкой.

Требования к результатам работы: содержание физкультурного занятия отобрано на занятии, оформлено в тетради для практических занятий.

Форма контроля: проверка выполненного задания на уроке, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – определены задачи, исходя из требований Программы; указаны необходимые пособия для занятия; содержание физкультурного занятия отобрано в соответствии с возрастом (ранним): игровая форма, наличие вводной части, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижной игры, малоподвижной игры.

Отметка 4 (хорошо) – определены задачи, исходя из требований Программы; указаны необходимые пособия для занятия; содержание физкультурного занятия отобрано в соответствии с возрастом (ранним): игровая форма, наличие вводной части, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижной игры, малоподвижной игры; есть небольшие неточности.

Отметка 3 (удовлетворительно) – частично определены задачи, исходя из требований Программы; указаны некоторые пособия для занятия; содержание физкультурного занятия отобрано в соответствии с возрастом (ранним): игровая форма, наличие вводной части, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижной игры, малоподвижной игры.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – частично определены задачи, исходя из требований Программы; указаны некоторые пособия для занятия; содержание физкультурного занятия не соответствует раннему возрасту.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении Практическое занятие № 38

Отбор содержания физкультурного занятия для детей младшего дошкольного возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.4;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;
- формирование умения проводить мероприятия по физическому воспитанию;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- организации и проведения общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастом детей;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом;
- показывать детям физические упражнения;
- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка;
- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: форма занятия, характер занятия, задачи занятия, пособия, содержание вводной, основной, заключительной частей занятия.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Отбор содержания физкультурного занятия для детей младшего дошкольного возраста.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1. Уточнить теоретические положения по теме:

- для детей младшего дошкольного возраста физкультурные занятия планируются в **игровой форме, по сюжету определенной сказки**, т.е. **интегрированные**, на которых решаются не только задачи физического развития, но и задачи сенсорного воспитания и развития речи.

- содержание занятий определяется **программой**. Простейшие построения, упражнения в ходьбе, беге, катании, бросании и ловле мячей и шариков, ползание и лазанье, упражнения в равновесии, общеразвивающие упражнения с игрушками, подвижные игры распределяются воспитателем согласно общим положениям о построении занятия;
 - с самого начала занятия важно обеспечить положительное отношение детей к учебной деятельности. Уже во **вводной части** педагог стремится возбудить интерес воспитанников с помощью игровых приёмов, подбадривания и поощрений;
 - **в основную часть** занятия входят три — пять общеразвивающих упражнений, каждое из которых повторяется примерно **четыре-пять раз**;
 - для разучивания **основных видов движений** обычно подбирают один-два вида. Желательно сочетать более сложные виды движений, трудные по организации (лазанье, метание), с более простыми (бегом, подскоками и др.), которые могут выполнять все дети одновременно;
 - особенно важно добиваться высокой активности детей во время **подвижной игры**, которая завершает основную часть занятия. Поэтому игра должна быть или знакомой детям, или не требующей длительного объяснения и разучивания;
 - для **заключительной части занятия**, непродолжительной по времени, планируют упражнения, требующие от детей спокойных, непринужденных движений;
 - для поддержания у детей хорошего настроения применяется **образное объяснение упражнений** («походить тихо-тихо, как кошечка, чтобы мышки не услышали»; «попрыгать, как зайчики»; «прокатить мяч в воротца»; «перепрыгнуть через ручеек», чтобы не намочить ножки);
 - **примерное содержание физкультурного занятия:**
 - ✓ **задачи:** приучать детей ходить и бегать в определенном направлении, не наталкиваясь друг на друга; упражнять в бросании мячей правой и левой рукой, в ползании на четвереньках;
 - ✓ **пособия:** мячи (по числу детей в группе), длинная рейка (или веревка).
 - ✓ **ход занятия.** I. Ходьба за воспитателем небольшой группой с одного конца комнаты до другого; ходьба и бег в разных направлениях. По сигналу воспитателя остановиться, повернуться лицом к нему. II. Совместно с воспитателем дети проделывают следующие упражнения:
 - ✓ 1) И. п. стоя, руки вниз. Поднять руки вперед, показать воспитателю, спрятать их за спину. Повторить 4—6 раз!
 - ✓ 2) И. п. стоя, руки вниз. Присесть, положить ладони на колени, встать, руки спрятать за спину.
 - ✓ 3) И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить (если дети затрудняются поднимать сразу обе ноги, надо дать задание поднимать ноги попеременно).
 - ✓ 4) Прыгать на двух ногах «как зайчики», руки держать свободно (15—20 с). Воспитатель предлагает каждому ребенку взять в руку мяч и стать в шеренгу лицом к рейке, положенной на спинки стульев (на высоте 40—45 см) или натянутой между стульев веревке, бросить мяч через рейку (веревку) вдаль, затем подползти за ним под рейку на четвереньках. Подвижная игра «Птички в гнездышках».
 - ✓ III. Спокойная игра «Найди птичку»
2. **Отобразить содержания физкультурного занятия для детей младшего дошкольного возраста:**
- ✓ определить задачи, исходя из требований Программы;
 - ✓ указать необходимые пособия для занятия;
 - ✓ отобразить содержание интегрированного занятия в игровой форме: вводная часть, общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижную игру, малоподвижную игру;
 - ✓ включить в занятие логоритмические упражнения, народные потешки, пальчиковая гимнастика или элементы самомассажа.
3. **Дать самооценку выполненного задания.**

4. Обсудить результаты, выслушать предложения по коррекции процесса физического воспитания, получить отметку, сравнить с самооценкой.

Требования к результатам работы: содержание физкультурного занятия отобрано на занятии, оформлено в тетради для практических занятий.

Форма контроля: проверка выполненного задания на уроке, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – определены задачи, исходя из требований Программы; указаны необходимые пособия для занятия; содержание физкультурного занятия отобрано в соответствии с возрастом (ранним): игровая форма, наличие вводной части, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижной игры, малоподвижной игры.

Отметка 4 (хорошо) – определены задачи, исходя из требований Программы; указаны необходимые пособия для занятия; содержание физкультурного занятия отобрано в соответствии с возрастом (ранним): игровая форма, наличие вводной части, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижной игры, малоподвижной игры; есть небольшие неточности.

Отметка 3 (удовлетворительно) – частично определены задачи, исходя из требований Программы; указаны некоторые пособия для занятия; содержание физкультурного занятия отобрано в соответствии с возрастом (ранним): игровая форма, наличие вводной части, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижной игры, малоподвижной игры.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – частично определены задачи, исходя из требований Программы; указаны некоторые пособия для занятия; содержание физкультурного занятия не соответствует раннему возрасту.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении Практическое занятие № 39

Отбор содержания физкультурного занятия для детей старшего дошкольного возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.4;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;
- формирование умения проводить мероприятия по физическому воспитанию;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- организации и проведения общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастом детей;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом;
- показывать детям физические упражнения;
- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка;
- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: форма занятия, характер занятия, задачи занятия, пособия, содержание вводной, основной, заключительной частей занятия.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Отбор содержания физкультурного занятия для детей старшего дошкольного возраста.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1. Уточнить теоретические положения по теме:

- содержание занятий определяется **программой**. Построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге, катании, бросании и ловле мячей и шариков, ползание и лазанье, упражнения в равновесии, общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, подвижные игры распределяются воспитателем согласно общим положениям о построении занятия;
 - **вводная часть** начинается с *построения* на площадке и *ходьбы*, во время которой дети выполняют 3—5 дыхательных упражнений; после непродолжительной ходьбы даётся медленный бег по площадке в течение 2—4 мин (широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперёд, парами, врассыпную; выполняются также *прыжки* на одной и двух ногах, с ноги на ногу и др.; Бег заканчивается ходьбой и *перестроением* в круг или колонны;
 - **основная часть** занятия начинается с выполнения *комплекса общеразвивающих упражнений*. По окончании дети перестраиваются в колонну по одному, по ходу складывают использованный спортивный инвентарь и бегут со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнения в основных движениях;
 - на каждом занятии дети упражняются в *нескольких основных движениях*. Первым выполняется *новое* или более трудное по координации движение. Затем дети вновь бегут со средней скоростью, после чего упражняются в другом, уже знакомом им движении. Упражнения в основных движениях заканчиваются *медленным бегом*, затем организуется *подвижная игра* или *игра-эстафета*. Игры предусматривают закрепление одного из основных движений; большое место в них занимает бег. Игра повторяется 4—5 раз, паузы между повторениями короткие;
 - в **заключительной части** проводится медленный бег. Если во время игры дети много бегают («Ловишки», «Самолеты»), то в заключительной части продолжительность медленного бега не указывается, но она должна быть меньше, чем обычно (не более 1—1,5 мин). Медленный бег переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6—8 дыхательных упражнений;
2. **Отбор содержания физкультурного занятия для детей старшего дошкольного возраста:**
- ✓ определить задачи, исходя из требований Программы;
 - ✓ указать необходимые пособия для занятия;

- ✓ отобрать содержание занятия: вводная часть, общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижную игру, малоподвижную игру;
- ✓ включить в занятие логоритмические упражнения, упражнения для глаз, элементы самомассажа, пальчиковые игры. (Примерное содержание физкультурного занятия в старшей группе «Путешествие в страну Автомобилию» – Приложение А).

3. Дать самооценку выполненного задания.

4. Обсудить результаты, выслушать предложения по коррекции процесса физического воспитания, получить отметку, сравнить с самооценкой.

Требования к результатам работы: содержание физкультурного занятия отобрано на занятии, оформлено в тетради для практических занятий.

Форма контроля: проверка выполненного задания на уроке, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – определены задачи, исходя из требований Программы; указаны необходимые пособия для занятия; содержание физкультурного занятия отобрано в соответствии с возрастом (старшим): мотивация, наличие вводной части, основной части: общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижной игры; заключительной части.

Отметка 4 (хорошо) – определены задачи, исходя из требований Программы; указаны необходимые пособия для занятия; содержание физкультурного занятия отобрано в соответствии с возрастом (старшим): мотивация, наличие вводной части, основной части: общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижной игры; заключительной части; есть небольшие неточности.

Отметка 3 (удовлетворительно) – частично определены задачи, исходя из требований Программы; указаны некоторые пособия для занятия; содержание физкультурного занятия частично соответствует возрасту (старшему): мотивация, наличие вводной части, основной части: общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижной игры; заключительной части.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – частично определены задачи, исходя из требований Программы; указаны некоторые пособия для занятия; содержание физкультурного занятия не соответствует старшему возрасту.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении Практическое занятие № 40

Проведение физкультурминуток для дошкольников (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.4;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;
- формирование умения проводить мероприятия по физическому воспитанию;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- организации и проведения общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастом детей;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрас-

том;

- показывать детям физические упражнения;
- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка;

- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: физкультминутка, цель проведения физкультурной минутки, комплекс физкультминутки, длительность проведения, подражательно-имитационного характер для малышей, музыкальное сопровождение физкультминутки, работа над дыханием при выполнении физкультминутки.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Проведение физкультминуток для дошкольников.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1. Уточнить теоретические положения по теме:

- **физкультминутка** — кратковременное (в течение 1-2 минуты) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность;
- **физкультурная минутка** — это форма активного отдыха во время малоподвижных занятий;
- **цель проведения физкультурной минутки** — повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки;
- для физкультурной минуты составляют **комплекс**, включающий в себя **3-4** простых упражнений для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение **1,5-2 минут**;
- первоначально **для малышей** предлагаются упражнения **подражательно – имитационного характера**: как птички пьют водичку, как капает дождик, как падают листочки, как кружатся снежинки, как едет поезд и т.д.;
- чтобы научить детей **правильно дышать** при выполнении упражнений, следует предложить им при опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах, произносить **звуки или слова**. Например, при наклоне вперёд протяжно произнести звук «ш-ш-ш»: как шипят гуси, как сдувается лопнувший шарик и т.д.;
- **музыкальное сопровождение** (бубна, барабана, фортепьяно, аудиозаписи) оставит неизгладимый след в памяти дошкольников и будет способствовать наиболее яркому восприятию движений.

2. Провести физкультминутку для дошкольников:

- ✓ выбрать физкультминутку для проведения с детьми дошкольного возраста: интересный сюжет, разнообразные движения, по объёму – **не менее 10 строк**; выучить её **наизусть**; (примеры физкультминуток Приложение Б);
- ✓ провести физкультминутку для детей дошкольного возраста, выполняя её вместе с детьми 2 раза;
- ✓ использовать чёткую, выразительную, эмоциональную речь.

3. Дать самооценку выполненного задания.

4. Обсудить результаты, выслушать предложения по коррекции процесса физического воспитания, получить отметку, сравнить с самооценкой.

Требования к результатам работы: физкультминутка показана на занятии.

Форма контроля: проведение физкультминутки с подгруппой учащихся, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – физкультминутка с интересным сюжетом, разнообразными движениями, по объёму – не менее 10 строк; студент читал её наизусть; выполнял движения вместе с детьми чётко, синхронно, 2 раза; речь эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – физкультминутка с интересным сюжетом, разнообразными движениями, по объёму – не менее 10 строк; студент читал её наизусть; выполнял движения вместе с детьми чётко, синхронно, 2 раза; речь эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией; есть небольшие неточности.

Отметка 3 (удовлетворительно) – физкультминутка недостаточно интересна по сюжету, движениям, по объёму – менее 10 строк; студент читал её не по памяти; движения с детьми выполнял не достаточно чётко; речь не достаточно выразительная, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – физкультминутка не интересна по сюжету, движениям, по объёму – менее 10 строк; студент читал её не наизусть; движения с детьми выполнял не чётко; речь не выразительная, с плохой дикцией.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении Практическое занятие № 41

Проведение подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.4;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;
- формирование умения проводить мероприятия по физическому воспитанию;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- организации и проведения общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастом детей;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом;
- показывать детям физические упражнения;

- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка;

- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;

- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: объяснение и показ правил, распределение ролей, участие воспитателя в игре, команды к началу игры, поддержание радостного настроения у детей, продолжительность и повторение подвижных игр, окончание игры.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Проведение подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1. Уточнить теоретические положения по теме:

- в младшей группе все **объяснения** делаются, как правило, в ходе самой игры. Не прерывая ее, воспитатель размещает и перемещает детей, рассказывает, как нужно действовать;
- объяснение содержания и **правил игры** должно быть кратким, точным и эмоциональным. Большое значение при этом имеет интонация. Объясняя, особо нужно выделить правила игры. Движения можно показать до начала или в ходе игры. Это делает воспитатель;
- объяснение сопровождается **показом**: как выезжает автомобиль, как прыгает зайчик;
- успешное проведение игры во многом зависит от удачного **распределения ролей**, поэтому важно учитывать особенности детей: застенчивые, малоподвижные не всегда могут справиться с ответственной ролью, но подводить их постепенно к этому надо; с другой стороны, нельзя поручать ответственные роли всегда одним и тем же детям, желательно, чтобы все умели выполнять эти роли;
- в играх с детьми **младшего возраста** воспитатель сначала берет на себя исполнение **главной роли** (например, кота в игре «Воробышки и кот»). И только потом, когда малыши освоятся с игрой, поручает эту роль самим детям. Еще во время объяснения он назначает водящего и ставит остальных играющих на свои места, но с этой целью могут быть использованы и **считалки**;
- играя с младшими детьми, воспитатель действует наравне с ними, нередко выполняя главную роль, и в то же время руководит игрой. Непосредственное **участие воспитателя** в игре поднимает интерес к ней, делает ее эмоциональнее;
- воспитатель подает **команды** или звуковые и зрительные сигналы к **началу игры**: удар в бубен, барабан, погремушку, музыкальный аккорд, хлопки в ладоши, взмах цветным флажком,

рукой. Звуковые сигналы не должны быть слишком громкими: сильные удары, резкие свистки возбуждают маленьких детей;

- указания лучше делать в **положительной форме**, поддерживая радостное настроение, поощряя решительность, ловкость, находчивость, инициативу — всё это вызывает у детей желание точно выполнять правила игры;
- воспитатель **следит за действиями** детей и не допускает длительных статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге, поднятие рук вперед, вверх), вызывающих сужение грудной клетки и нарушение кровообращения, наблюдает за общим состоянием и самочувствием каждого ребенка;
- игры большой подвижности повторяются **3—4 раза**, более спокойные — **4—6 раз. Паузы** между повторениями 0,3—0,5 мин. Во время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста;
- общая **продолжительность** подвижной игры — **5 мин** в младших группах;
- в младших группах воспитатель **заканчивает игру** предложением перейти к каким-либо другим видам деятельности более спокойного характера.

2. Провести подвижную игру для детей младшего дошкольного возраста:

- ✓ выбрать подвижную игру для проведения с детьми младшего дошкольного возраста с интересным сюжетом, большой подвижности;
- ✓ продумать краткое, точное и эмоциональное объяснение содержания и правила игры (в ходе самой игры, размещая и перемещая детей);
- ✓ при объяснении использовать показ: как выезжает автомобиль, как прыгает зайчик;
- ✓ взять на себя исполнение главной роли (например, кота в игре «Воробышки и кот»);
- ✓ изготовить шапочку — образ для исполнения роли;
- ✓ дать команду или звуковой (зрительный) сигнал к началу игры: удар в бубен, барабан, погремушку, музыкальный аккорд, хлопки в ладоши, взмах цветным флажком, рукой (не слишком громко);
- ✓ поддерживать радостное настроение у детей, поощрять решительность, ловкость, находчивость, инициативу;
- ✓ следить за действиями детей, не допускать длительных статических поз;
- ✓ повторить игру 3—4 раза;
- ✓ уложиться во время: продолжительность подвижной игры — 5 мин;
- ✓ закончить игру предложением перейти к спокойным играм.

3. Дать самооценку выполненного задания.

4. Обсудить результаты, выслушать предложения по коррекции процесса физического воспитания, получить отметку, сравнить с самооценкой.

Требования к результатам работы: подвижная игра показана на занятии.

Форма контроля: проведение подвижных игр с подгруппой учащихся, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) — подвижная игра с интересным сюжетом, большой подвижности; дано краткое, точное и эмоциональное объяснение и показ содержания и правила игры (в ходе самой игры, размещая и перемещая детей); исполнялась главная роль; использовалась шапочка — образ; дана чёткая команда к началу игры; поддерживалось радостное настроение у детей; не допускались длительные статические позы; игра повторялась 3—4 раза; продолжительность подвижной игры — 5 мин; речь эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) — подвижная игра с интересным сюжетом, большой подвижности; дано краткое, точное и эмоциональное объяснение и показ содержания и правила игры (в ходе самой игры, размещая и перемещая детей), но с небольшими неточностями; исполнялась главная роль; использовалась шапочка — образ; дана чёткая команда к началу игры; поддерживалось радостное настроение у детей; не допускались длительные статические позы; игра повторялась 3—4 раза; продолжительность подвижной игры — 5 мин; речь эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) — подвижная игра не достаточно интересна, средней или малой подвижности; объяснение не достаточно точное и эмоциональное; исполнялась главная роль; не ис-

пользовалась шапочка – образ; не дана чёткая команда к началу игры; не поддерживалось радостное настроение у детей; допускались длительные статические позы; игра повторялась 1—2 раза; продолжительность подвижной игры – менее 5 мин; речь не достаточно выразительная, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – подвижная игра не интересна, средней или малой подвижности; объяснение не точное и не эмоциональное; не использовалась шапочка – образ; не дана команда к началу игры; не поддерживалось радостное настроение у детей; допускались длительные статические позы; игра повторялась 1—2 раза; продолжительность подвижной игры – менее 3 мин; речь не выразительная, с плохой дикцией.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении Практическое занятие № 42

Проведение подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.4;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;
- формирование умения проводить мероприятия по физическому воспитанию;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- организации и проведения общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастом детей;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом;
- показывать детям физические упражнения;
- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка;
- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: объяснение правил, распределение ролей, участие воспитателя в игре, команды к началу игры, поддержание радостного настроения у детей, продолжительность и повторение подвижных игр, окончание игры.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Проведение подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1. Уточнить теоретические положения по теме:

- в старших группах педагог сообщает название, раскрывает содержание и **объясняет правила** ещё до начала игры. Если игра очень сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше поступить так: сначала разъяснить главное, а потом, в процессе игры, дополнить основной рассказ деталями. При повторном проведении игры правила уточняются. Если игра знакома детям, можно привлекать их самих к объяснению;
- объяснение содержания и **правил игры** должно быть кратким, точным и эмоциональным. Большое значение при этом имеет интонация. Объясняя, особо нужно выделить правила игры. Движения можно показать до начала или в ходе игры. Это делает воспитатель, а иногда кто-либо из детей по его выбору;
- успешное проведение игры во многом зависит от удачного **распределения ролей**, поэтому важно учитывать особенности детей: застенчивые, малоподвижные не всегда могут справиться с ответственной ролью, но подводить их постепенно к этому надо; с другой стороны, нельзя поручать ответственные роли всегда одним и тем же детям, желательно, чтобы все умели выполнять эти роли;
- **в старшей группе** воспитатель сначала объясняет игру, затем распределяют роли и размещают детей. При распределении ролей можно использовать **считалки**. Если игра проводится впервые, то это делает воспитатель, а потом уже сами играющие. При разделении на колонны, звенья, команды надо группировать сильных детей с более слабыми, особенно в таких играх, где есть элемент соревнования («Мяч водящему», «Эстафета по кругу»);
- непосредственное **участие воспитателя** в игре поднимает интерес к ней, делает ее эмоциональнее;
- воспитатель подает **команды** или звуковые и зрительные сигналы к **началу игры**: удар в бубен, барабан, погремушку, музыкальный аккорд, хлопки в ладоши, взмах цветным флажком, рукой. Звуковые сигналы не должны быть слишком громкими: сильные удары, резкие свистки возбуждают детей;
- указания лучше делать в **положительной форме**, поддерживая радостное настроение, поощряя решительность, ловкость, находчивость, инициативу — всё это вызывает у детей желание точно выполнять правила игры;
- педагог **подсказывает**, как целесообразнее выполнять движение, ловить и увертываться (изменять направление, незаметно проскочить или пробежать мимо «ловишки», быстро остановиться), напоминает, что читать стихи надо выразительно и не слишком громко;
- воспитатель **следит за действиями** детей и не допускает длительных статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге, поднятие рук вперед, вверх), вызывающих сужение грудной клетки и нарушение кровообращения, наблюдает за общим состоянием и самочувствием каждого ребенка;
- игры большой подвижности повторяются **3—4 раза**, более спокойные — **4—6 раз**. **Паузы** между повторениями 0,3—0,5 мин. Во время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста;

- общая **продолжительность** подвижной игры увеличивается до **15 мин** в старших группах;
- в старших группах подводятся **итоги игры**: отмечаются те, кто *правильно выполнял* движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, сообразительность, соблюдал правила, выручал товарищей;
- воспитатель называет и тех, кто *нарушал правила* и мешал товарищам. Он анализирует, как удалось достичь успеха в игре, почему «ловишка» быстро поймал одних, а другие ни разу не попались ему;
- подведение итогов игры должно проходить в интересной и **занимательной форме**, чтобы вызвать желание в следующий раз добиться еще лучших результатов;
- к обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей. Это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры и движений.

2. Провести подвижную игру для детей старшего дошкольного возраста:

- ✓ выбрать подвижную игру для проведения с детьми старшего дошкольного возраста с интересным сюжетом, большой подвижности;
- ✓ продумать краткое, точное и эмоциональное объяснение содержания и правила игры (до начала игры);
- ✓ распределить роли вместе с детьми с помощью считалки;
- ✓ изготовить шапочку (шапочки) – образ (образы) для исполнения главной роли (ролей);
- ✓ дать команду или звуковой (зрительный) сигнал к началу игры: свисток, удар в бубен, барабан, погремушку, музыкальный аккорд, хлопки в ладоши, взмах цветным флажком, рукой;
- ✓ поддерживать радостное настроение у детей, поощрять решительность, ловкость, находчивость, инициативу;
- ✓ следить за действиями детей, не допускать длительных статических поз;
- ✓ повторить игру 3—4 раза;
- ✓ уложиться во время: продолжительность подвижной игры – 5-8 мин;
- ✓ в конце игры подвести итоги в интересной и занимательной форме вместе с детьми.

3. Дать самооценку выполненного задания.

4. Обсудить результаты, выслушать предложения по коррекции процесса физического воспитания, получить отметку, сравнить с самооценкой.

Требования к результатам работы: подвижная игра показана на занятии.

Форма контроля: проведение подвижных игр с подгруппой учащихся, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – подвижная игра с интересным сюжетом, большой подвижности; дано краткое, точное и эмоциональное объяснение содержания и правила игры (до игры); роли распределялись с помощью считалки; использовались шапочки – образ; дана чёткая команда к началу игры; поддерживалось радостное настроение у детей; не допускались длительные статические позы; игра повторялась 3—4 раза; продолжительность подвижной игры – 5-8 мин; речь эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – подвижная игра с интересным сюжетом, большой подвижности; дано краткое, точное и эмоциональное объяснение содержания и правила игры (до игры), но с небольшими неточностями; роли распределялись с помощью считалки; использовались шапочки – образ; дана чёткая команда к началу игры; поддерживалось радостное настроение у детей; не допускались длительные статические позы; игра повторялась 3—4 раза; продолжительность подвижной игры – 5-8 мин; речь эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) – подвижная игра не достаточно интересна, средней или малой подвижности; объяснение не достаточно точное и эмоциональное; не использовались шапочки – образ; не дана чёткая команда к началу игры; не поддерживалось радостное настроение у детей; допускались длительные статические позы; игра повторялась 1—2 раза; продолжительность подвижной игры – менее 5 мин; речь не достаточно выразительная, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – подвижная игра не интересна, средней или малой подвижности; объяснение не точное и не эмоциональное; не использовались шапочки – образ; не дана ко-

манда к началу игры; не поддерживалось радостное настроение у детей; допускались длительные статические позы; игра повторялась 1—2 раза; продолжительность подвижной игры – менее 4 мин; речь не выразительная, с плохой дикцией.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении

Практическое занятие № 43

Планирование и проведение фрагментов физкультурных занятий с детьми разных возрастных групп (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.4;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;
- формирование умения проводить мероприятия по физическому воспитанию;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- организации и проведения общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастом детей;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом;
- показывать детям физические упражнения;
- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка;
- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: физкультурное занятие, содержание вводной части занятия, содержание основной части занятия, содержание заключительной части занятия, продолжительность физкультурных занятий в раз-

ных возрастных группах, особенности методики проведения занятий в младшем дошкольном возрасте, особенности методики проведения занятий в старшем дошкольном возрасте.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Планирование и проведение фрагментов физкультурных занятий с детьми разных возрастных групп.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1. Уточнить теоретические положения по теме:

- **физкультурные занятия** - основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям, ведущая форма для формирования правильных двигательных умений и навыков;
- **физкультурное занятие** является трехчастным, состоящим из *вводной, основной* (общеразвивающие упражнения, основные движения и подвижная игра) и *заключительной* части;
- **во вводной части занятия** решаются образовательные задачи:
 - ✓ разучивание строевых упражнений;
 - ✓ освоение разных способов ходьбы и бега;
 - ✓ закрепление выполнения простых усвоенных движений (прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах);
 - ✓ использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие;
 - ✓ развитие быстроты реакции и активизация внимания детей;
 - ✓ развитие динамической ориентировки в пространстве;
 - ✓ вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку;
 - ✓ разминка стопы и предупреждение плоскостопия.
- **в основной части** с помощью общеразвивающих упражнений решаются **задачи**:
 - ✓ педагог должен обеспечить формирование правильной осанки;
 - ✓ содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке, для того с помощью определенных упражнений разогреть различные части тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший результат в выполнении движения;
 - ✓ применять подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемых движений.
- **в заключительной части** предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, чтобы в течение 2-4 мин после занятия пульс ребёнка пришел в исходное состояние.
- **продолжительность** всех занятий составляет:
 - ✓ в младшей группе 15 мин;
 - ✓ в средней группе 20 мин;
 - ✓ в старшей группе 25 мин;
 - ✓ в подготовительной группе 30 мин.
- **особенности методики проведения занятий в младшем дошкольном возрасте**
 - ✓ образный, сюжетный характер;
 - ✓ построение в круг;
 - ✓ воспитатель всё показывает и делает вместе с детьми;
 - ✓ два основных движения;
- **особенности методики проведения занятий в старшем дошкольном возрасте**
 - ✓ все виды построений;

- ✓ все виды перестроений;
- ✓ много бега, прыжков;
- ✓ несколько основных движений;
- ✓ качество выполнения;
- ✓ подвижные игры большой подвижности, игры-эстафеты.

2. Спланировать и провести фрагмент физкультурного занятия с детьми разных возрастных групп:

- ✓ выбрать возрастную группу;
- ✓ отобрать содержание физкультурного занятия (трёх частей) по программе;
- ✓ составить план физкультурного занятия (в соответствии с возрастом): задачи, оборудование, части занятия;
- ✓ провести фрагмент физкультурного занятия: вводной части, основной части (общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижной игры);
- ✓ использовать команды, звуковые или зрительные сигналы, наглядность;
- ✓ поддерживать радостное настроение у детей, поощрять решительность, ловкость, находчивость, инициативу;
- ✓ следить за осанкой, за дыханием;
- ✓ использовать чёткую, достаточно громкую, выразительную речь (Конспект интегрированного физкультурного занятия «В гости к Мишутке» – практическое занятие № 37)

3. Дать самооценку выполненного задания.

4. Обсудить результаты, выслушать предложения по коррекции процесса физического воспитания, получить отметку, сравнить с самооценкой.

Требования к результатам работы: фрагмент физкультурного занятия проведён на практическом занятии.

Форма контроля: проведение фрагмента занятия с подгруппой учащихся, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – фрагмент занятия проведён методически правильно, приёмы руководства полностью соответствуют возрастным особенностям детей; использовались команды, звуковые или зрительные сигналы, наглядность; поддерживалось радостное настроение у детей; воспитатель следил за осанкой, за дыханием; речь эмоциональная, выразительная, достаточно громкая, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – фрагмент занятия проведён методически правильно, но с небольшими неточностями; приёмы руководства соответствуют возрастным особенностям детей; использовались команды, звуковые или зрительные сигналы, наглядность; поддерживалось радостное настроение у детей; воспитатель следил за осанкой, за дыханием; речь эмоциональная, выразительная, достаточно громкая, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) – фрагмент занятия проведён с методическими ошибками; приёмы руководства частично соответствуют возрастным особенностям детей; не достаточно использовались команды, звуковые или зрительные сигналы, наглядность; не поддерживалось радостное настроение у детей; воспитатель не следил за осанкой, за дыханием; речь не достаточно выразительная, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – фрагмент занятия проведён с методическими ошибками; приёмы руководства не соответствуют возрастным особенностям детей; не использовались команды, звуковые или зрительные сигналы, наглядность; не поддерживалось радостное настроение у детей; воспитатель не следил за осанкой, за дыханием; речь не выразительная, с плохой дикцией; или задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении

Практическое занятие № 44

Планирование конспекта и проведение фрагментов физкультурного праздника (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.4;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;
- формирование умения проводить мероприятия по физическому воспитанию;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- организации и проведения общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастом детей;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом;
- показывать детям физические упражнения;
- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка;
- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: физкультурно-спортивный праздник, значение физкультурных праздников, планирование праздников, учёт условий при планировании, подготовка и проведение физкультурного праздника, тематика праздников, подготовка к празднику, планирование и подготовка праздника, составление плана-сценария.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Планирование конспекта и проведение фрагментов физкультурного праздника.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1. Уточнить теоретические положения по теме:

- **физкультурно-спортивный праздник** – это одна из эффективных форм активного отдыха детей и взрослых, включающая разнообразные *виды физических упражнений* (гимнастика, подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения) преимущественно на открытом воздухе в сочетании с элементами драматизации, хореографии, пения, викторин, конкурсов и аттракционов;
- **физкультурные праздники и досуги** позволяют реализовать естественную потребность ребёнка в движении, восполнить дефицит двигательной активности, оказывают влияние на формирование детской личности;
- физкультурные праздники **способствуют** приобщению к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.
- **планирование** праздников и досугов строится на основе программного материала;
- **учитываются** условия детского сада, возрастные и индивидуальные особенности детей, их опыт и подготовленность. Включаются знакомые детям физические упражнения, которые проводятся в игровой форме, в виде весёлых забав и аттракционов; с помощью них закрепляются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, создаётся положительный эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка;
- **подготовку физкультурного праздника** осуществляет педагогический коллектив, привлекаются родители, активными участниками являются дети старшего дошкольного возраста;
- во время **проведения** спортивных праздников и досугов самое активное участие принимают организатор по физической культуре, воспитатели и многие другие сотрудники;
- во время физкультурных праздников все дети должны принимать **активное участие** в подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах;
- на физкультурные праздники **приглашаются** родители, сёстры, братья;
- праздники проводятся, начиная со **средней группы**, 2 раза в год, длительность физкультурного праздника 30-40 минут. В старших группах – 3 – 4 раза в год – 40-50 мин (до одного часа);
- **темы праздников** могут быть самыми разнообразными: «Олимпийские игры», «Зимняя карусель», «Зимушка - зима», «Праздник Нептуна»; «Зарница для дошколят», «Папа и я – верные друзья», «Поможем Мальчишу-Кибальчишу», «Наша армия сильна», «Мы немного подрастём – служить в армию пойдём!»; «День здоровья»; для малышей весенний праздник «Дошколята – спортивные ребята»; «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Праздник чистюль», «Приключения Неболейки», «В гостях у Айболита»; «Олимпийцы среди нас», «Путешествие в Спортландию», «Весёлые старты»; «Юные Робинзоны», «Космические приключения», «В подводном царстве», «Спасатели», «Сигнал SOS принят»; «Какими мы стали», «Вырастайка», «Лыжные соревнования», «Велосипедные гонки», «Праздник русалок»;
- физкультурные праздники могут быть организованы не только на участке дошкольного учреждения, но и в **близлежащем парке, лесу**, на стадионе. От места проведения во многом зависят тематика и организация;
- **подготовка к празднику** – это составление сценария, распределение ролей и обязанностей между участниками, подбор музыкально-го сопровождения, оформление площадки или зала, подготовка спортивной формы, эмблем, приглашений и т.п. Возглавлять подготовительную работу может инструктор по физической культуре или воспитатель. Весьма ощутимую помощь способны оказать старшие братья и сёстры, родители;
- наиболее интересной частью подготовительного этапа является **изготовление атрибутов**, плакатов, декораций, эмблем, вымпелов, табло, призов для участников, приглашенных билетов для болельщиков и родственников. Такая работа вполне по силам старшим дошкольникам под руководством взрослого;
- при **планировании и подготовке** праздника необходимо:
 - обозначить задачи праздника, дату, время, место его проведения;
 - подготовить показательные выступления: парад участников, конкурсы, игры, соревнования;

- определить количество участников каждой возрастной группы детского сада, а также приглашенных гостей;
 - обозначить порядок подведения итогов конкурса и соревнований, поощрение участников праздника;
 - при **составлении плана-сценария** праздника необходимо
 - обеспечить постепенное возрастание физической и психической нагрузки;
 - предусмотреть чередование игр и соревнований с высокой физической нагрузкой и эмоциональным накалом и заданий, направленных на снятие напряжения;
 - чередовать массовые и индивидуальные игры и задания (если это возможно);
 - предусмотреть участие и оценку деятельности каждого ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей и возможностей;
 - сочетать знакомые детям и вызывающие у них положительное эмоциональное состояние игры, задания с включением новых атрибутов, музыки, персонажей;
 - **при** любой форме **организации** физкультурного праздника для дошкольников необходимо помнить **следующее**:
 - недопустим отбор участников – детей, дающих только лучшие результаты. Желательно, чтобы участвовали все дети;
 - при подготовке к празднику важно поддерживать живой интерес детей к мероприятию;
 - не следует увлекаться чрезмерным количеством повторов, тренировок, отдельных заданий – выступлений, особенно игр соревновательного характера;
 - необходимо рациональное распределение физической нагрузки в разных видах деятельности (с учётом уровня развития двигательной активности и физической подготовленности детей);
 - наибольшую **пользу для оздоровления** и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на **открытом воздухе**;
 - **порядок** расположения материала при разработке **сценария физкультурного** праздника:
 - открытие праздника, парад участников;
 - поздравительные выступления групп, команд, сводные гимнастические упражнения;
 - массовая часть праздника с участием всех детей и присутствующих людей в играх – аттракционах;
 - «сюрпризный» момент праздника, способствующий созданию хорошего настроения, поддержанию интереса;
 - окончание праздника, подведение итогов, награждение, закрытие праздника.
- 2. Планирование конспекта и проведение фрагмента физкультурного праздника:**
- выбрать возрастную группу;
 - отобрать содержание физкультурного праздника по программе;
 - составить конспект физкультурного праздника (в соответствии с возрастом): задачи, оборудование, место проведения; открытие праздника; массовая часть праздника; «сюрпризный» момент праздника; окончание праздника: подведение итогов, награждение, закрытие праздника;
 - провести фрагмент основной части праздника: игр-аттракционов (эстафет – 2);
 - использовать команды, звуковые или зрительные сигналы, наглядность;
 - поддерживать радостное настроение у детей, поощрять решительность, ловкость, находчивость, инициативу;
 - использовать чёткую, достаточно громкую, выразительную речь.
- 3. Дать самооценку выполненного задания.**
- 4. Обсудить результаты, выслушать предложения по коррекции процесса физического воспитания, получить отметку, сравнить с самооценкой.**

Требования к результатам работы: составлен конспект и проведён фрагмент физкультурного праздника на практическом занятии.

Форма контроля: проведение фрагмента физкультурного праздника с подгруппой учащихся, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – фрагмент праздника проведён методически правильно, приёмы руководства полностью соответствуют возрастным особенностям детей и характеру мероприятия; использовались команды, звуковые или зрительные сигналы, наглядность; поддерживалось радостное настроение у детей, у взрослых; речь эмоциональная, выразительная, достаточно громкая, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – фрагмент праздника проведён методически правильно, но с небольшими неточностями; приёмы руководства соответствуют возрастным особенностям детей и характеру мероприятия; использовались команды, звуковые или зрительные сигналы, наглядность; поддерживалось радостное настроение у детей, у взрослых; речь эмоциональная, выразительная, достаточно громкая, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) – фрагмент праздника проведён с методическими ошибками; приёмы руководства частично соответствуют возрастным особенностям детей и характеру мероприятия; не достаточно использовались команды, звуковые или зрительные сигналы, наглядность; не поддерживалось радостное настроение у детей, у взрослых; воспитатель не следил за осанкой, за дыханием; речь не достаточно выразительная, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – фрагмент праздника проведён с методическими ошибками; приёмы руководства не соответствуют возрастным особенностям и характеру мероприятия; не поддерживалось радостное настроение у детей, у взрослых; речь не выразительная, с плохой дикцией или задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении Практическое занятие № 45

Планирование конспекта и проведение фрагмента вечера развлечения (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.4;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;
- формирование умения проводить мероприятия по физическому воспитанию;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- организации и проведения общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастом детей;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом;
- показывать детям физические упражнения;
- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка;
- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: физкультурное развлечение, значение физкультурных досугов, планирование развлечений, учёт условий при планировании, подготовка и проведение физкультурного развлечения, тематика развлечений, подготовка к развлечению, планирование и подготовка развлечения, составление плана-сценария.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Планирование конспекта и проведение фрагмента вечера развлечения.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1. Уточнить теоретические положения по теме:

- **физкультурные развлечения в детском саду** – это всегда зрелищные и радостные события. Их ждут, к ним готовятся, они надолго остаются в памяти детей;
- **физкультурный досуг** – один из ярких, эмоциональных моментов в повседневной жизни детей, объединяющий их весёлой, двигательной деятельностью. Они наполнены весёлыми занимательными упражнениями, интересными спортивными номерами, встречами с любимыми героями, неожиданными сюрпризами. Они вызывают у детей повышенный интерес к двигательному материалу, дают возможность реализовать свой двигательный опыт, проявить двигательное творчество;
- **физкультурный досуг** проводится 1 раз в месяц, начиная со **2-й младшей** группы;
- **физкультурные досуги** могут быть различными по содержанию и композиции: одни строятся на знакомых играх и игровых упражнениях, другие – на элементах спортивных игр (баскетбол, волейбол, хоккей, футбол), третьи – на упражнениях в основных движениях (беге, прыжках, езде на велосипедах, самокатах, прыжках через короткую и длинную скакалку) – такой вариант досуга является для ребенка своеобразным зачетом по овладению им перечисленных видов движений и освоению правильной техники;
- в каникулярную неделю и в летний период можно проводить физкультурные досуги **в виде игр-эстафет**: «Веселые старты», «Сильные, ловкие, смелые», «Мы спортивные ребята» и т.д.
- **физкультурные досуги** позволяют реализовать естественную *потребность ребёнка в движении*, восполнить дефицит двигательной активности, оказывают влияние на формирование детской личности;
- **тематические физкультурные досуги** «За здоровьем в детский сад» – досуг для родителей в «День открытых дверей»; «Неболейка»; «Один день в детском саду»; «Мы весну подарим мамам»; «Любимая картошка»; «За весной красной»; «Северина и Весна»; «Как похудеть медвежонку», «Страна спортивных игр» и другие. Эти досуги могут включать в себя спортивные танцы и ритмические движения с предметами (мячи, ленты, гимнастические палки, султанчи-

ки, махалки и т.д.) и без них, а так же музыкальные игры, разученные на физкультурных занятиях;

- важна **организации пространства**: размещение команд, болельщиков, гостей, жюри, пособий, громкость музыки. Не допускать скученности, духоты, ограничений действий детей, должна быть безопасная обстановка проведения мероприятия;
- при **планировании и подготовке** развлечения необходимо:
 - обозначить задачи досуга, дату, время, место его проведения;
 - подготовить конкурсы, игры, соревнования;
 - определить количество участников каждой соревнующейся группы;
 - обозначить порядок подведения итогов конкурса и соревнований, поощрение участников развлечения;
- при **составлении плана-сценария** развлечения необходимо:
 - обеспечить постепенное возрастание физической и психической нагрузки;
 - предусмотреть чередование игр и соревнований с высокой физической нагрузкой и эмоциональным накалом и заданий, направленных на снятие напряжения;
 - чередовать массовые и индивидуальные игры и задания (если это возможно);
 - предусмотреть участие и оценку деятельности каждого ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей и возможностей;
 - сочетать знакомые детям и вызывающие у них положительное эмоциональное состояние игры, задания с включением новых атрибутов, музыки, персонажей;
- **при** любой форме **организации** физкультурного развлечения для дошкольников необходимо помнить **следующее**:
 - недопустим отбор участников – детей, дающих только лучшие результаты. Желательно, чтобы участвовали все дети;
 - при подготовке к развлечению важно поддерживать живой интерес детей к мероприятию;
 - не следует увлекаться чрезмерным количеством повторов, тренировок, отдельных заданий – выступлений, особенно игр соревновательного характера;
 - необходимо рациональное распределение физической нагрузки в разных видах деятельности (с учётом уровня развития двигательной активности и физической подготовленности детей);
- работа по **организации и проведению физкультурных досугов** является одной из значимых частей физкультурно-оздоровительной деятельности в детском саду, одной из самых интересных и любимых детьми, способствующая охране и укреплению здоровья детей, формированию основ и привычки к здоровому образу жизни, сплочиванию родителей, детей и педагогов.

2. Планирование конспекта и проведение фрагмента вечера-развлечения:

- выбрать возрастную группу;
- отобрать содержание физкультурного развлечения по программе;
- составить конспект физкультурного развлечения (в соответствии с возрастом): задачи, оборудование, содержание: спортивные танцы, ритмические движения с предметами (мячи, ленты, гимнастические палки, султанчики, махалки и т.д.) и без них; танцевальные движения, игры-эстафеты, подвижные игры, подведение итогов; (Приложение Г);
- провести фрагмент основной части развлечения: игр-эстафет (2 игры);
- использовать команды, звуковые или зрительные сигналы, наглядность;
- поддерживать радостное настроение у детей, поощрять решительность, ловкость, находчивость, инициативу;
- использовать чёткую, достаточно громкую, выразительную речь.

3. Дать самооценку выполненного задания.

4. Обсудить результаты, выслушать предложения по коррекции процесса физического воспитания, получить отметку, сравнить с самооценкой.

Требования к результатам работы: составлен конспект и проведён фрагмент физкультурного развлечения на практическом занятии.

Форма контроля: проведение фрагмента физкультурного развлечения с подгруппой учащихся, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – фрагмент развлечения проведён методически правильно, приёмы руководства полностью соответствуют возрастным особенностям детей и характеру мероприятия; использовались команды, звуковые или зрительные сигналы, наглядность; поддерживалось радостное настроение у детей; речь эмоциональная, выразительная, достаточно громкая, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – фрагмент развлечения проведён методически правильно, но с небольшими неточностями; приёмы руководства соответствуют возрастным особенностям детей и характеру мероприятия; использовались команды, звуковые или зрительные сигналы, наглядность; поддерживалось радостное настроение у детей; речь эмоциональная, выразительная, достаточно громкая, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) – фрагмент развлечения проведён с методическими ошибками; приёмы руководства частично соответствуют возрастным особенностям детей и характеру мероприятия; не достаточно использовались команды, звуковые или зрительные сигналы, наглядность; не поддерживалось радостное настроение у детей; воспитатель не следил за осанкой, за дыханием; речь не достаточно выразительная, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – фрагмент развлечения проведён с методическими ошибками; приёмы руководства не соответствуют возрастным особенностям и характеру мероприятия; не поддерживалось радостное настроение у детей; речь не выразительная, с плохой дикцией.; или задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении

Практическое занятие № 46

Составление плана Дня здоровья (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.4;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;
- формирование умения проводить мероприятия по физическому воспитанию;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- организации и проведения общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастом детей;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом;
- показывать детям физические упражнения;
- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка;
- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Необходимое оборудование и материалы:

Студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: значение Дня здоровья, пропаганда здорового образа жизни, содержание Дня здоровья, сценарии Дней здоровья для детей разных возрастов, предварительная работа.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Составление плана Дня здоровья.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1. Уточнить теоретические положения по теме:

- **День здоровья** в детском саду – один из самых зрелищных массовых мероприятий, так как, являясь своеобразной формой организации физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения, они создают **условия для** совершенствования методов педагогической **пропаганды здорового образа жизни**, помогают вовлекать родителей в активный воспитательно-образовательный процесс;
- чтобы ребёнок мог развиваться гармонично, ему просто необходимо вести **здоровый образ жизни**. Основы его закладываются в самом **раннем возрасте** родителями малыша. Когда ребёнок начинает посещать детский сад, то частично знакомство и внедрение в жизнь норм здорового поведения перекладывается на **воспитателя**;
- в детском саду регулярно проводится **День здоровья**. Он бывает **закрытым и открытым** – с приглашением родителей и гостей;
- **содержание Дня здоровья** может быть самым разнообразным и включать в себя разные виды деятельности. Дети с удовольствием вливаются в весёлую игру, цель которой привить интерес к физической культуре, закаливанию, подвижным играм;
- для самых **маленьких** воспитатели подбирают **простой сценарий**, который будет понятен и интересен в этом возрасте. На этом открытом занятии закрепляются знания про пользу овощей и фруктов для здоровья человека, про то, что важно вовремя и правильно питаться, чтобы быть здоровым. Поучительным и интересным будет стишок Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»;
- дети в **средней группе** уже могут быть ознакомлены на подобных занятиях с основами экологии и здорового образа жизни;
- в первую половину дня детям **младшего и среднего** возраста доступны рисование на тему дня, просмотр мультфильмов, видеозаписей спортивных состязаний в детском саду, физкультурные досуги;
- **старшие дети** могут усвоить более серьёзную информацию. В этом возрасте ребят легко увлечь спортом, особенно, если и родители принимают активное участие;

- со **старшими** возрастными группами можно провести пешеходные прогулки, развлечения, праздники эстафет, также туристические походы, поездки на природу, выполнение заданий по схемам;
- **интересно проходят** игра «По станциям Здоровья», посещение выставок рисунков, девизов, семейных газет на тему дня, изготовление книжек-малышек (темы «Загадки Чистюлькина», «Виды спорта», «Что нужно для здоровья» и др.). Развлечения с родителями целесообразнее проводить во второй половине дня;
- **предварительная работа:**
 - составить план проведения всего дня, меню, где названия блюд отражают тему дня (например, каша «Богатырь», компот «Витамин», салат «Румяные щеки»);
 - подготовить по необходимости схемы прогулок или игр по станциям;
 - организовать предварительную работу со специалистами, родителями и воспитателями групп;
- **предварительная работа с родителями** может включать в себя приглашения на спортивный праздник, рекламу конкурса Дня здоровья между группами, анкеты, опросные листы, подготовку листовок: темы «советы от семьи», «полезные советы», «игры нашего детства», «любимые виды спорта» и др.), стенгазет, например, на тему: «Как мы летом отдыхали и здоровье укрепляли». После выставки работы родителей можно оформить в один журнал;
- организация **Дней здоровья** является универсальным средством решения многих важных педагогических задач, главная из которых – **растить детей здоровыми, сильными и жизнерадостными.**

2. Составить план Дня здоровья:

- выбрать возрастную группу (или младший – старший дошкольный возраст);
- отобрать содержание Дня здоровья;
- указать предварительную работу;
- составить план Дня здоровья (в соответствии с возрастом): цель, мероприятия в течение дня с привлечением героев; (Приложение Д);
- в содержании указать виды деятельности (их цель);
- включить максимальное количество участников и приглашённых.

3. Дать самооценку выполненного задания.

4. Обсудить результаты, выслушать предложения по коррекции процесса физического воспитания, получить отметку, сравнить с самооценкой.

Требования к результатам работы: составлен план Дня здоровья на практическом занятии.

Форма контроля: озвучивание плана Дня здоровья на занятии, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – план Дня здоровья составлен очень интересно, содержит конкретные мероприятия в течение всего дня в детском саду, с указанием цели, с привлечением различных героев, указана предварительная работа, содержание включает виды деятельности, соответствующие возрасту, привлечено максимальное количество участников и приглашённых.

Отметка 4 (хорошо) – план Дня здоровья составлен очень интересно, содержит конкретные мероприятия в течение всего дня в детском саду, с указанием цели, с привлечением различных героев, указана предварительная работа, содержание включает виды деятельности, соответствующие возрасту, привлечено максимальное количество участников и приглашённых, но содержит небольшие неточности.

Отметка 3 (удовлетворительно) – план Дня здоровья составлен не интересно, содержит некоторые мероприятия в течение всего дня в детском саду, с указанием цели, с привлечением различных героев, указана предварительная работа, содержание включает некоторые виды деятельности, соответствующие возрасту, привлечено небольшое количество участников и приглашённых.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – план Дня здоровья составлен не интересно, содержит некоторые мероприятия в течение дня в детском саду, не указана цель, привлечено не-

большое количество героев, не указана предварительная работа, содержание включает некоторые виды деятельности, не соответствующие возрасту, привлечено небольшое количество участников и приглашённых или задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.5 Планирование работы по физическому воспитанию детей

Практическое занятие № 47

Составление календарного плана работы по физическому воспитанию детей в ДООУ (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.5;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;

- формирование умения проводить мероприятия по физическому воспитанию;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- организации и проведения общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастом детей;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом;
- показывать детям физические упражнения;
- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка;
- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: содержание календарного плана, форма записи видов деятельности по физическому воспитанию.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.

2. Уточнение теоретических положений.
3. Составление календарного плана работы по физическому воспитанию детей в ДОУ.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1. Уточнить теоретические положения по теме:

- в **календарном плане** излагаются мероприятия по физическому воспитанию детей **на каждый день недели с утра до вечера**. В нём указываются те упражнения, которые в течение текущей недели дети будут выполнять во время **утренней гимнастики**, а также раскрывается содержание **занятий** по физическому воспитанию, характер **подвижных игр**, применяемых во время прогулки; называются вспомогательные **средства и игрушки**, с которыми дети во время прогулки будут играть в подвижные игры самостоятельно;
- в плане должно быть отражено, **в какие дни будут изучаться**, а впоследствии и **совершенствоваться основные движения**, а также **перечислены мероприятия по работе с родителями**: тематические беседы о физическом развитии и подготовке детей к школе, об укреплении их здоровья в детском саду и дома и т.п.;
- в календарном плане также делается пометка о том, какой **комплекс утренней гимнастики** назначается на данную неделю. Излагается краткое содержание комплекса упражнений (если содержание комплексов воспитатель записывает в отдельной тетради, то в журнале указывается только номер комплекса и дата его выполнения);
- **Д. В. Хухлаева** предлагает разрабатывать план работы на неделю по следующей форме

Формы работы, виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 2 3	Содержание работы и время в минутах						

- в **первой графе** записываются все **формы работы** по физической культуре на каждый день (включая субботу и воскресенье) с утра до вечера, не только в дошкольном учреждении, но и в семье. **Утром** (до завтрака) планируются подвижные игры со всей группой, индивидуальные занятия и самостоятельная двигательная деятельность ребенка. **На каждый день** недели записывается название подвижных игр, упражнений, физкультурный инвентарь, который будет использоваться ребёнком в самостоятельной двигательной деятельности; обозначается комплекс утренней гимнастики, намечаемый на данную неделю.
- При **планировании физкультурных занятий** указываются задачи, которые решаются в основной части, и перечисляются упражнения. При **планировании основных движений** выделяются ведущие и сопутствующие ему. Продумывается также **сочетание основных движений**, которое наиболее разнообразно воздействовало бы на мышечные группы, например, упражнения в метании целесообразно сочетать с прыжковыми упражнениями и т.д.
- При **планировании подвижных игр** учитываются психофизические качества, развиваемые в них.
- Педагог **планирует физкультминутки** как на занятиях, требующих высокой умственной активности от ребенка (рисования, ма-тематики и т.д.), так и в перерыве между ними.
- **На дневной прогулке** указываются названия подвижных игр, задачи и содержание физических, спортивных упражнений и игр. В соответствии со временем года планируется езда на велосипеде и игры с мячом, городки, серсо, катание на лыжах, санках, коньках и т.д. В календарном

плане записывается, например: совершенствовать игру в городки; повторить броски мяча в корзину и т.д.

- **Содержание занятия и методика проведения физкультурного занятия записываются по форме:**

Части и содержание занятия (название упражнения)	Дозировка	Темп	Дыхание	Организационно-методические указания	Примечание

2. Составить календарный план работы по физическому воспитанию детей в ДОУ (для любой возрастной группы) на один день, включающий все формы работы и виды деятельности: работа по физическому воспитанию в утренний отрезок времени, утренняя гимнастика, физкультурное занятие, прогулка, вечер. Выполнить требования к обозначениям записей (задач – У, З, П; названия упражнений, И.П., Вып.; названия подвижных игр, их цель и т.д.)

3. Дать самооценку выполненного задания.

4. Обсудить результаты, выслушать предложения по коррекции процесса планирования физического воспитания, получить отметку, сравнить с самооценкой.

Требования к результатам работы: календарный план работы по физическому воспитанию составлен на практическом занятии.

Форма контроля: озвучивание календарного плана работы по физическому воспитанию на практическом занятии, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – календарный план составлен на один день в любой возрастной группе, указаны максимально разные виды деятельности и формы работы по физическому воспитанию детей; сделана правильная запись условных обозначений планирования.

Отметка 4 (хорошо) – календарный план составлен на один день в любой возрастной группе, указаны максимально разные виды деятельности и формы работы по физическому воспитанию детей; сделана правильная запись условных обозначений планирования; содержит небольшие неточности.

Отметка 3 (удовлетворительно) – календарный план составлен на один день в одной возрастной группе, указаны некоторые виды деятельности и формы работы по физическому воспитанию детей; запись видов деятельности частично соответствует требованиям.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – календарный план составлен по некоторым видам деятельности; запись при планировании не соответствует требованиям.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.5 Планирование работы по физическому воспитанию детей

Практическое занятие № 48

Составление тематического плана работы с родителями по вопросам физического воспитания детей и укрепления их здоровья (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.5;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;
- формирование умения проводить мероприятия по физическому воспитанию;

- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- организации и проведения общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастом детей;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрас-

том;

- показывать детям физические упражнения;
- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка;
- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: важность взаимодействия ДООУ с семьёй, формы просвещения родителей, повышения их грамотности в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья дошкольников, цель тематического планирования работы с родителями.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Составление тематического плана работы с родителями по вопросам физического воспитания детей и укрепления их здоровья.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1. Уточнить теоретические положения по теме:

- современные условия деятельности дошкольных учреждений выдвигают **взаимодействие с семьёй** на одно из ведущих мест. По мнению специалистов, общение педагогов и родителей должно базироваться на принципах открытости, взаимопонимания и доверия. Родители являются основными социальными заказчиками ДООУ, поэтому взаимодействие педагогов с ними просто невозможно без учёта интересов и запросов семьи;

- полноценное воспитание дошкольника происходит в условиях **одновременного** влияния семьи и дошкольного учреждения. Система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью;
- **формы просвещения родителей**, повышения их грамотности в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья дошкольников:
 - общие и групповые родительские собрания;
 - информация в родительских уголках, в папках передвижках, в библиотеке детского сада;
 - различные консультации, устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому образованию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
 - организация выставок совместного творчества детей и родителей;
 - выпуск газеты;
 - организация фотовыставок;
 - семинары-практикумы, деловые игры и тренинги с просмотром фильмов о жизни детей в детском саду;
 - «открытые дни» родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе, закаливающих и лечебных процедур;
 - совместные физкультурные досуги, праздники;
 - анкетирование и тестирование родителей по вопросу воспитания здорового ребенка.
- **анкетирование** является одной из интересных форм работы с родителями. Оно помогает лучше узнать детей, интересы их родителей, собрать мнения и пожелания о своей работе. По результатам анализа анкетных данных в каждой группе воспитателями может быть создана картотека семей воспитанников, куда заносятся сведения о составе семьи, социальном положении, взаимоотношениях родителей с ребенком, интересах и хобби.
- **день открытых дверей**, являясь достаточно распространенной формой работы, даёт возможность познакомить родителей с дошкольным учреждением, его традициями, правилами, особенностями воспитательно-образовательной работы, заинтересовать ею и привлечь к участию. Можно показать фрагмент работы дошкольного учреждения (утренняя гимнастика, спортивный праздник). Открытые просмотры очень много дают родителям: они получают возможность наблюдать за своими детьми в ситуации, отличной от семейной, сравнить его поведение и умения с поведением и умениями других детей, перенять у педагога приёмы обучения и воспитательных воздействий.
- наряду с открытыми днями проводятся **дежурства** родителей и членов родительского комитета. Широкие возможности для наблюдения предоставляются родителям в дни **праздников, вечеров развлечений**. Эта форма педагогической пропаганды очень действенна и помогает педагогическому коллективу преодолеть еще встречающееся у родителей поверхностное мнение о роли детского сада в жизни и воспитании детей.
- невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без **веселых праздников, спортивных соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов**. Любой праздник – это всегда радостное событие. Его ждут, к нему готовятся, он надолго запоминается. Спортивные праздники проводятся на воздухе и являются эффективной формой активного отдыха детей и взрослых.
- так же можно использовать такую форму работы как **туристические походы** (пешеходные походы в лес). Цель этих походов – оздоровление организма детей, приобретения навыка ориентировки на местности, знакомство с родным краем, воспитание любви к природе. Свои впечатления от похода дети выражают в рисунках, поделках, родители совместно с детьми устраивают **выставки, оформляют фотоальбомы**.
- можно проводить **тематические родительские собрания**, на которых, например, можно использовать **фотоальбомы, презентации, записи занятий, игр с детьми или других видов деятельности**.
- эффективны и **семейные клубы**. В отличие от родительских собраний, в основе которых назидательно-поучительная форма общения, клуб строит отношения с семьей на принципах доб-

ровольности, личной заинтересованности. В таком клубе людей объединяет общая проблема и совместные поиски оптимальных форм помощи ребенку. Тематика встреч формулируется и запрашивается родителями. С целью выявления запроса участников и получения дополнительной информации перед началом каждого заседания клуба проводится анкетирование.

- родители, особенно молодые, нуждаются и в приобретении практических навыков **воспитания детей**. Их целесообразно приглашать на **семинары-практикумы**. Эта форма работы дает возможность рассказать о способах и приемах обучения игры и показать их.
- **беседы** проводятся как индивидуальные, так и групповые. И в том и в другом случае четко определяется цель: что необходимо выяснить, чем воспитатель может помочь. Содержание беседы лаконичное, значимое для родителей, преподносится таким образом, чтобы побудить собеседников к высказыванию. Педагог должен уметь не только говорить, но и слушать родителей, выражать свою заинтересованность, доброжелательность.
- **консультации** проводятся как индивидуально так и для подгруппы родителей.
- **родительские конференции** – основная цель которых, обмен опытом семейного воспитания. Родители заранее готовят сообщение, педагог при необходимости оказывает помощь в выборе темы, оформлении выступления. Конференция может проходить в рамках одного дошкольного учреждения, но практикуются и конференции городского, районного масштабов. Важно определить актуальную тему конференции. К конференции готовятся *выставка детских работ, педагогической литературы, материалов, отражающих работу дошкольных учреждений* и т.п.
- следует серьезно относиться к такой форме работы, как **наглядная пропаганда**, правильно осознавать её роль в педагогическом просвещении родителей. На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, такие как «Растим детей здоровыми» и т.д, предлагаются рецепты витаминных чаев, коктейлей для приготовления и использования в домашних условиях; применение аромо - и фитотерапии дома, предлагаются комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата.
- учитывая занятость родителей, используются и такие нетрадиционные формы общения с семьей, как «**Родительская почта**» и «**Телефон доверия**». Любой член семьи имеет возможность в короткой записке высказать сомнения по поводу методов воспитания своего ребёнка, обратиться за помощью к конкретному специалисту и т.п. Телефон доверия помогает родителям анонимно выяснить какие-либо значимые для них проблемы, предупредить педагогов о замеченных необычных проявлениях детей.

2. Составить тематический план работы с родителями по вопросам физического воспитания детей и укрепления их здоровья для любой возрастной группы на один месяц, используя максимально традиционные и нетрадиционные формы работы, указав конкретные темы и цели мероприятий.

3. Дать самооценку выполненного задания.

4. Обсудить результаты, выслушать предложения по коррекции процесса планирования физического воспитания, получить отметку, сравнить с самооценкой.

Требования к результатам работы: тематический план работы с родителями по вопросам физического воспитания детей и укрепления их здоровья составлен на практическом занятии.

Форма контроля: озвучивание тематического плана работы с родителями по вопросам физического воспитания детей и укрепления их здоровья на практическом занятии, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – тематический план работы с родителями по вопросам физического воспитания детей и укрепления их здоровья составлен на один месяц в любой возрастной группе, указаны максимально разные формы работы, конкретные темы и цели мероприятий.

Отметка 4 (хорошо) – тематический план работы с родителями по вопросам физического воспитания детей и укрепления их здоровья составлен на один месяц в любой возрастной группе,

указаны максимально разные формы работы, конкретные темы и цели мероприятий, но содержит небольшие неточности.

Отметка 3 (удовлетворительно) – тематический план работы с родителями по вопросам физического воспитания детей и укрепления их здоровья составлен не на месяц, указаны некоторые формы работы, некоторые темы и цели мероприятий.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – тематический план работы с родителями по вопросам физического воспитания детей и укрепления их здоровья полностью не соответствует требованиям.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 2. Организация и планирование физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Тема 2.5 Планирование работы по физическому воспитанию детей

Практическое занятие № 49

Составление методических рекомендаций для родителей о занятиях физическими упражнениями в домашних условиях (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 2.5;
- формирование умения планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие;
- формирование умения проводить мероприятия по физическому воспитанию;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

- планирования общеразвивающих упражнений;
- организации и проведения общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастом детей;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

уметь

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом;
- показывать детям физические упражнения;
- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка;
- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- строить свою речь чётко, кратко.

знать

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребёнка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима.

Формируемые компетенции:

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Необходимое оборудование и материалы:

студенты подбирают самостоятельно.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: важность взаимодействия ДООУ с семьёй, формы просвещения родителей, повышения их грамотности в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья дошкольников, ФГОС дошкольного образования – образовательная область «физическое развитие».

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Составление методических рекомендаций для родителей о занятиях физическими упражнениями в домашних условиях.
4. Самооценка выполненного задания.
5. Обсуждение результатов, предложения по коррекции процесса физического воспитания, выставление отметок, сравнение с самооценкой.

Содержание заданий:

1. Уточнить теоретические положения по теме:

- современные условия деятельности дошкольных учреждений выдвигают **взаимодействие с семьёй** на одно из ведущих мест. По мнению специалистов, общение педагогов и родителей должно базироваться на принципах открытости, взаимопонимания и доверия. Родители являются основными социальными заказчиками ДООУ, поэтому взаимодействие педагогов с ними просто невозможно без учёта интересов и запросов семьи;
- полноценное воспитание дошкольника происходит в условиях **одновременного** влияния семьи и дошкольного учреждения. Система тесного сотрудничества с семьёй является острой необходимостью;
- **формы просвещения родителей**, повышения их грамотности в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья дошкольников:
 - общие и групповые родительские собрания;
 - информация в родительских уголках, в папках передвижках, в библиотеке детского сада;
 - различные консультации, устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому образованию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
 - организация выставок совместного творчества детей и родителей;
 - выпуск газеты;
 - организация фотовыставок;
 - семинары-практикумы, деловые игры и тренинги с просмотром фильмов о жизни детей в детском саду;
 - «открытые дни» родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе, закаливающих и лечебных процедур;
 - совместные физкультурные досуги, праздники;
 - анкетирование и тестирование родителей по вопросу воспитания здорового ребенка.
- **анкетирование** является одной из интересных форм работы с родителями. Оно помогает лучше узнать детей, интересы их родителей, собрать мнения и пожелания о своей работе. По результатам анализа анкетных данных в каждой группе воспитателями может быть создана картотека семей воспитанников, куда заносятся сведения о составе семьи, социальном положении, взаимоотношениях родителей с ребенком, интересах и хобби.
- **день открытых дверей**, являясь достаточно распространенной формой работы, даёт возможность познакомить родителей с дошкольным учреждением, его традициями, правилами, особенностями воспитательно-образовательной работы, заинтересовать ею и привлечь к участию. Можно показать фрагмент работы дошкольного учреждения (утренняя гимнастика, спортивный праздник). Открытые просмотры очень много дают родителям: они получают возможность наблюдать за своими детьми в ситуации, отличной от семейной, сравнить его поведение и умения с поведением и умениями других детей, перенять у педагога приёмы обучения и воспитательных воздействий.

- наряду с открытыми днями проводятся **дежурства** родителей и членов родительского комитета. Широкие возможности для наблюдения предоставляются родителям в дни **праздников, вечеров развлечений**. Эта форма педагогической пропаганды очень действенна и помогает педагогическому коллективу преодолеть еще встречающееся у родителей поверхностное мнение о роли детского сада в жизни и воспитании детей.
- невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без **веселых праздников, спортивных соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов**. Любой праздник – это всегда радостное событие. Его ждут, к нему готовятся, он надолго запоминается. Спортивные праздники проводятся на воздухе и являются эффективной формой активного отдыха детей и взрослых.
- так же можно использовать такую форму работы как **туристические походы** (пешеходные походы в лес). Цель этих походов – оздоровление организма детей, приобретения навыка ориентировки на местности, знакомство с родным краем, воспитание любви к природе. Свои впечатления от похода дети выражают в рисунках, поделках, родители совместно с детьми устраивают **выставки, оформляют фотоальбомы**.
- можно проводить **тематические родительские собрания**, на которых, например, можно использовать **фотоальбомы, презентации, записи занятий, игр с детьми или других видов деятельности**.
- эффективны и **семейные клубы**. В отличие от родительских собраний, в основе которых назидательно-поучительная форма общения, клуб строит отношения с семьей на принципах добровольности, личной заинтересованности. В таком клубе людей объединяет общая проблема и совместные поиски оптимальных форм помощи ребенку. Тематика встреч формулируется и запрашивается родителями. С целью выявления запроса участников и получения дополнительной информации перед началом каждого заседания клуба проводится анкетирование.
- родители, особенно молодые, нуждаются и в приобретении практических навыков **воспитания детей**. Их целесообразно приглашать на **семинары-практикумы**. Эта форма работы дает возможность рассказать о способах и приемах обучения игры и показать их.
- **беседы** проводятся как индивидуальные, так и групповые. И в том и в другом случае четко определяется цель: что необходимо выяснить, чем воспитатель может помочь. Содержание беседы лаконичное, значимое для родителей, преподносится таким образом, чтобы побудить собеседников к высказыванию. Педагог должен уметь не только говорить, но и слушать родителей, выражать свою заинтересованность, доброжелательность.
- **консультации** проводятся как индивидуально так и для подгруппы родителей.
- **родительские конференции** – основная цель которых, обмен опытом семейного воспитания. Родители заранее готовят сообщение, педагог при необходимости оказывает помощь в выборе темы, оформлении выступления. Конференция может проходить в рамках одного дошкольного учреждения, но практикуются и конференции городского, районного масштабов. Важно определить актуальную тему конференции. К конференции готовятся **выставка детских работ, педагогической литературы, материалов, отражающих работу дошкольных учреждений** и т.п.
- следует серьезно относиться к такой форме работы, как **наглядная пропаганда**, правильно осознавать её роль в педагогическом просвещении родителей. На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, такие как «Растим детей здоровыми» и т.д, предлагаются рецепты витаминных чаев, коктейлей для приготовления и использования в домашних условиях; применение аромо - и фитотерапии дома, предлагаются комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата.
- учитывая занятость родителей, используются и такие нетрадиционные формы общения с семьей, как «**Родительская почта**» и «**Телефон доверия**». Любой член семьи имеет возможность в короткой записке высказать сомнения по поводу методов воспитания своего ребёнка, обратиться за помощью к конкретному специалисту и т.п. Телефон доверия помогает родите-

лям анонимно выяснить какие-либо значимые для них проблемы, предупредить педагогов о замеченных необычных проявлениях детей;

- **ФГОС дошкольного образования.** Физическое развитие включает приобретение ребёнком опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств (координации и гибкости); способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

2. Составить методические рекомендации для родителей о занятиях физическими упражнениями в домашних условиях:

- ✓ показать знание ФГОС дошкольного образования в образовательной области «Физическая культура»;
- ✓ учесть возрастным особенностям и возможностям детей;
- ✓ игры с правилами на физическую компетенцию детей данного возраста должны быть интересны, понятны, разнообразны;
- ✓ рекомендации должны содержать конкретные способы занятий физическими упражнениями в домашних условиях в игровой деятельности с детьми, в работе на тренажёрах и т.д.

3. Дать самооценку выполненного задания.

4. Обсудить результаты, выслушать предложения по коррекции процесса планирования физического воспитания, получить отметку, сравнить с самооценкой.

Требования к результатам работы: методические рекомендации для родителей о занятиях физическими упражнениями в домашних условиях составлены на практическом занятии.

Форма контроля: озвучивание методических рекомендаций на практическом занятии, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – показано хорошее знание ФГОС дошкольного образования в образовательной области «Физическая культура», советы полностью соответствуют возрастным особенностям и возможностям детей, игры с правилами на физическую компетенцию детей данного возраста интересны, понятны, разнообразны; рекомендации содержат конкретные способы занятий физическими упражнениями в домашних условиях в игровой деятельности с детьми, в работе на тренажёрах и т.д.; отвечает на все вопросы; показывает владение специальным аппаратом; чёткие выводы, полностью характеризуют выполненную работу.

Отметка 4 (хорошо) – показано хорошее знание ФГОС дошкольного образования в образовательной области «Физическая культура», советы полностью соответствуют возрастным особенностям и возможностям детей, игры с правилами на физическую компетенцию детей данного возраста интересны, понятны, разнообразны; рекомендации содержат конкретные способы занятий физическими упражнениями в домашних условиях в игровой деятельности с детьми, в работе на тренажёрах и т.д.; отвечает почти на все вопросы; использованы общенаучные и специальные термины; выводы недостаточно чёткие.

Отметка 3 (удовлетворительно) – не достаточно хорошее знание ФГОС в образовательной области «Физическая культура»; советы частично соответствуют возрастным особенностям и возможностям детей; рекомендации не достаточно конкретны; затрудняется с ответами на вопросы; слабо использует специальные термины; выводы не доказаны.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – плохое знание ФГОС; советы не соответствуют возрастным особенностям и возможностям детей, игры с правилами на физическую компетенцию детей данного возраста не интересны, однообразны; рекомендации не содержат конкретные способы занятий физическими упражнениями в домашних условиях; не отвечает на вопросы; выводы отсутствуют.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Голубев В.В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста: учебник для вузов.
– СПб: «Питер» 2012.

2. Маталыгина О.А., Булатова Е.М. Основы педиатрии и гигиены: учебник для вузов. – СПб: «Питер», 2015.

3. Сборник федеральных нормативных документов для руководителей дошкольной образовательной организации / авт.-сост. Т.В. Волосовец. – 2-е изд. – М.: ООО Русское слово – учебник, 2015. – 456 с.

4. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека: учебник. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 510 с.: ил.

5. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / под ред. С.О. Филипповой. – М.: Академия, 2010. – 224 с.

6. Физическое воспитание и развитие дошкольников: практикум: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / под ред. С.О. Филипповой. – М.: Академия, 2010. – 176 с.

Дополнительные источники:

1 Алямовская В.Г. Ясли - это серьезно / В. Г. Алямовская. – М.: Линка-Пресс, 1999. – 140 с.

2 Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателя дет. сада / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986. – 128 с.

3 Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: пособие для воспитателя дет. сада / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.

4 Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкол. учреждений / Л. Д. Глазырина; В. А. Овсянкин. – М.: Владос, 1999. – 175 с.

5 Глазырина Л.Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре для самых маленьких / Л.Д. Глазырина. – Минск: Бестпринт, 1997. – 126 с.

6 Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст: пособие для педагогов дошкол. учреждений / Л. Д. Глазырина. – М.: Владос, 1999. – 303 с.

7 Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: пособие для педагогов дошкол. учреждений / Л. Д. Глазырина. – М.: Владос, 1999. – 263 с.

8 Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Программа и программные требования: пособие для педагогов дошкол. учреждений / Л. Д. Глазырина. – М.: Владос, 1999. – 143 с.

9 Дробинская А.О. Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного возраста. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 400 с.

10 Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология: учеб. пособие для студентов высш. и сред. проф. учеб. заведений физич. культуры / Ю. А. Ермолаев; Госком РФ по физич. культуре, спорту и туризму. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 443 с.

11 Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: рабочие материалы к оригинальной авторской программе / Н. Н. Ефименко. – М.: Линка-Пресс, 1999. – 251 с.

12 Игры детей мира: популярное пособ. для родителей и педагогов / сост. Т. И. Линго. - Ярославль: Акад. развития, 1998. – 175 с.

13 Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-метод. пособие / В. Т. Кудрявцев; Б. В. Егоров. – М.: Линка-Пресс, 2000. – 293 с.

14 Кузьмичева А. Т. Детские инфекционные болезни: учебник / А. Т. Кузьмичева. – 2-е изд. пер. и доп. – М.: Медицина, 1984. – 448 с.

15 Марютина Т. М. Введение в психофизиологию: учеб. пособие / Т. М. Марютина; О. Ю. Ермолаев; Моск. психолого-социал. ин-т. – М.: МПСИ: Флинта, 2002. – 399 с.

16 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада / Л.И. Пензулаева. – М.: Просвещение, 1988. – 143с.

17 Развивающие игры с малышами до трех лет: популярное пособие для род. и педагогов / сост. Т. В. Галанова. – Ярославль: Акад. развития, 1997. – 238 с.

18 Сапин М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. –М.: Академия, 2004. – 448 с.

19 Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития детей: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. «Дошкольная педагогика и психология» [Текст] / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2006. – 365с.

20 Тонкова-Ямпольская Р. В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для уч-ся пед. училищ по спец. "Воспитание в дошк. учреждениях" / Р. В. Тонкова-Ямпольская; Т. Я. Черток; И. Н. Алфёрова; под ред. Р. В. Тонковой-Ямпольской. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1986. – 319 с.

21 Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / А. Г. Хрипкова; М. В. Антропова; Д. А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

22 Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 479с

23 Чабовская А.П. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста: учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. "Дошк. педагогика и психология" / А. П. Чабовская. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.

24 Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие для сред. пед. учеб. заведений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – М.: Академия, 2000. – 176 с.

25 Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: практикум: учеб. пособие для сред. пед. учеб. заведений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – М.: Академия, 1999. – 160 с.

Интернет-ресурсы

1 Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников – М.: Академия, 2012. – 176 с.

2 Физическая культура: учеб. пособие / Артеменков А.А., Варфоломеев З.С. и др. Под общ. ред. З.С. Варфоломеевой. – Череповец: ЧГУ, 2012. – 152 с.

Приложение А

Примерное содержание физкультурного занятия в старшей группе «Путешествие в страну Автомобилию»

Программные задачи

1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноимённым способом; упражнять в равновесии и прыжках.
2. Способствовать укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений и общей выносливости через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
3. Удовлетворять естественную биологическую потребность в движениях.

4. Повышать эмоциональный тонус, активизировать познавательную деятельность. Воспитывать выдержку, решительность, смелость, любознательность.
5. Вызвать положительные эмоции, стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.
6. Формировать умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и обращаться со сверстниками.

Пособия. Тренажеры 7 шт., гимнастическая стенка, гимнастические маты 4 шт, канат – 2 шт., массажные кочки – «ёжики», набивные мячи – 6 шт., мягкие модули – 6 шт., кегли 4 цветов, эмблемы – «цветные автомобили», помпоны, обруч – 1 шт.

Ход занятия:

Дети проходят в зал, строятся в шеренгу по одному.

Вводная часть: 3 мин 30 сек

Инструктор: Равняйся, смирно. Здравствуйте ребята. Вы любите путешествовать? Сегодня нас ждет необычное приключение в стране Автомобилии. Попасть туда могут только настоящие знатоки транспорта и правил дорожного движения. Какие виды транспорта вы знаете? (воздушный, водный, наземный).

Ответы детей.

Инструктор: Молодцы ребята, вижу, что вы многое знаете о транспорте, значит, вы легко отгадаете мою загадку.

Что за чудо – длинный дом!

Пассажиров много в нём.

Носит обувь из резины

И питается бензином? (Автобус)

Инструктор: Верно! Внимание приготовится к поездке на автобусе. Направо! За направляющим шагом марш!

Под музыкальную композицию «Пусть всегда будет солнце» (автор музыки: Аркадий (Авраам) Островский, автор текста: Лев Ошанин).

Ходьба обычная, направляющий берет кольцо – «руль», ходьба на носках руки вверх «узкая дорога», на пятках руки за спину, высоко поднимая колено руки в стороны «кочки», ходьба по «извилистой дорожке» «змейкой» между модулями через центр зала, бег «змейкой» между модулями через центр зала, врассыпную по всему залу в чередовании с ходьбой врассыпную (бег по 25 сек 2 раза). Построение в колонну. Ходьба

за направляющим. Построение в 3 колонны.

Инструктор: Ребята, будьте внимательны в пути!

Зрительная гимнастика «Налево – направо» (отрывок песни А.Усачева и А.Пинегина «Дорога не тропинка») Дети выполняют движения глазами согласно тексту.

Дорога не тропинка,

Дорога не канава,

Сперва смотри налево,

Потом смотри направо:

Налево гляди,

И направо гляди,

И если машин не увидишь, — иди!

Основная часть: 18 мин

Инструктор: Мы прибыли в страну Автомобилию. В ней обитают различные механизмы, например, автомобили!

Ритмическая гимнастика «Папа купил автомобиль»

1. Ходьба на месте, отрывая пятки от пола, руки перед собой – «вращаем руль».
2. И.П. основная стойка, 1- наклон головы вправо, 2- И.П., 3-4 тоже влево
3. И.П. стоя ноги слегка расставлены руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны, 2- руки за голову, наклон в сторону , 3 – руки в стороны, 4 – И.П.
4. И.П. стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 -наклон вперед, руки в стороны, 2- И.П. 4 раза.

5. И.П. стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1- выпад вправо, правую руку «козырьком» к глазам, 2- И.П., 3-4 тоже влево.

6. И.П. – основная стойка. 1- полуприсед, руки вперед, 2- И.П.

7. И.П. – лежа на животе руки под подбородок, ноги вместе. 1- согнуть правую ногу, коснуться пяткой ягодиц, 2- И.П. 3-4 тоже левой ногой. В И.П. лежа на спине - перекатом через правое плечо.

8. И.П. лежа на спине, ноги прямые вместе, руки прямые вдоль туловища, ладони прижаты к полу. 1- поднять ноги, согнуть в коленях, 2- попеременно выпрямлять ноги, 3-И.П., 4 - отдых. В И.П. стоя - прыжком - ноги в стороны, руки вверх.

8. Бег на месте с захлестом.

9. Прыжки «ножницы» на счет 1-8 в чередовании с ходьбой. Прыжки ноги в стороны – вместе на счет 1-8. Ходьба на месте. Дети перестраиваются в 1 колонну и идут за направляющим в обход по залу.

Инструктор: направляющий на месте шагом марш. На месте стой, раз-два. Налево.

Инструктор: Для того чтобы наш дальнейший путь был безопасным, предлагаю вам ребята вспомнить правила дорожного движения!

Пальчиковая гимнастика «Пешеход»

Отгадайте, кто идет? *«Ходьба» пальцами одной руки*

Ну конечно, пешеход! *По раскрытой ладони другой руки*

Пешеходом станет каждый, *Меняем руки*

Кто пешком пойдет в поход. *Повторяем движение*

Пешеходная дорожка *Ведем кулачком по ладони*

От машин его спасет, *Сильно прижимая его*

Ведь ходить по той дорожке *Меняем руки*

Может только пешеход! *Повторяем движение*

Я иду по тротуару, *Ставим раскрытые ладони вместе*

Здесь машинам нет пути! *Скрещиваем ладони*

Ну а знаки мне расскажут, *Пальцы вместе – запястья развести*

Где дорогу перейти. *Сжимаем кулачки*

Во время выполнения пальчиковой гимнастики воспитатель готовит оборудование: канат, маты, массажную дорожку, модули.

Инструктор: Молодцы ребята. Мы с вами пока еще пешеходы. А вы хотите стать водителями? Ответы детей.

Инструктор: Для этого вам придется не только узнать все правила дорожного движения, но и развивать физические качества необходимые водителю - ловкость, скорость и силу. Сегодня нам в этом помогут тренажеры.

Инструктор: Направо. Первое звено за (называет ребёнка по имени) в обход по залу шагом марш. Второе звено за (называет ребёнка по имени) к воспитателю (называет по имени) в обход по залу шагом марш.

Дети после болезни или с ослабленным здоровьем подходят к воспитателю. Мальчики помогают ставить тренажеры.

ОВД (2 подгруппы)

1 подгруппа (с воспитателем)

1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза). Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, при котором движение совершается правой рукой и правой ногой, затем аналогично левой ногой и левой рукой и т. д., не пропуская реек. Затем передвижение вправо по четвертой рейке и спуск вниз.

2. Прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3 м) 2—3 раза.

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты (2—3 раза).

4. Ходьба по канату боком приставным шагом руки на поясе 2-3 раза.

5. Массаж стоп на кочке «ёжике»

2 подгруппа (с инструктором)

Инструктор: Ребята будьте внимательны, соблюдайте правила пользования тренажерами и технику безопасности.

Время выполнения упражнений на 1 тренажере - 35 секунд.

Круговая тренировка на тренажерах: 7 тренажеров (расположение тренажеров): «Скамья для жима» - упражнение для верхнего плечевого пояса, поднятие штанги от груди 8-10 отжиманий, отдых;

«Велотренажер» - имитация езды на велосипеде в среднем темпе без остановок,

«Гребной тренажер» - упражнения для верхнего плечевого пояса, спины, ног (усиление №7),

«Бегущий по волнам» - упражнения для ног, развитие координации движений в среднем темпе без остановок.

«Степпер» - укрепление мышц ног, выполнять упражнение в среднем темпе без остановок;

«Беговая дорожка» - бег в среднем темпе (натяжение слабое) без остановки – развитие выносливости,

«Наездник» - укрепление мышц пресса, ног. 8-10 выпрямлений – отдых.

По сигналу инструктора дети строятся в шеренгу. За направляющими проходят к следующей станции и выполняют задание – упражнения на тренажерах(время выполнения упражнений на тренажерах второй группой 20 сек) и ОВД.

Дети помогают убрать оборудование инструктору и воспитателю. По сигналу строятся в две колонны за направляющими.

Упражнение на восстановление дыхания «Насос».

Инструктор:

Накачать поможет мяч,

Чтобы он помчался вскачь,

Круг, матрас, сотню колес,

Этот маленький...(насос).

Руки у груди в «замке», ноги на ширине плеч, глубокий вдох носом, на выдохе наклон вниз. Упражнение повторяется 3-4 раза.

Инструктор: За направляющими в обход по залу шагом марш!

Инструктор:

Раз, два, три не зевай, быстро в круг вставай и загадку отгадай!

Это что за зверь такой

Пробежал по мостовой?

На ногах резина,

Питается бензином.

Он рычит, клубится пыль...

Его зовут... (автомобиль).

Воспитатель расставляет кегли 4 цветов (красную, желтую, синюю и зеленую).

Воспитатель и инструктор одевают детям значки – машины четырех цветов.

Подвижная игра «Цветные автомобили»

По сигналу инструктора «Машины поехали» под музыку дети разбегаются по залу в рассыпную. С остановкой музыки детям необходимо построиться вокруг кегли своего цвета. Инструктор отмечает группу, выполнившую задание быстрее. Во время игры инструктор и воспитатель меняют кегли местами. Игра повторяется 2 раза.

Инструктор: молодцы ребята, вы были внимательными водителями и соблюдали правила игры. Соберем машины в корзину и построимся за направляющим.

Воспитатель и инструктор собирают значки-машины. Убирают кегли.

Заключительная часть.

Инструктор: Молодцы ребята. Какое замечательное путешествие у нас получилось, нам пора возвращаться в детский сад, но наш автобус в дороге сильно запылел. Давайте пропылесосим его.

Игра малой подвижности «Пылесос».

Инструктор разбрасывает по залу помпоны, кладет на пол в центре зала обруч. Дети снимают чешки. По сигналу инструктора собирают помпоны ногами, захватывая пальцами. Двигаясь на пятках, дети относят помпоны в обруч.

По окончании игры дети подбегают к скамейкам надевают чешки и строятся в 1 шеренгу.

Инструктор: Внимание занять свои места в автобусе, направо шагом марш! Ходьба по залу.

Инструктор: Мы вернулись в детский сад. Ребята вам понравилось наше путешествие? Что вам запомнилось? Какие упражнения понравились? Какие упражнения вы хотели бы повторить? Дети отвечают на вопросы.

Инструктор: Молодцы! Спасибо, до свидания.

Приложение Б

Физкультминутки для дошкольников

Физкультминутка. А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать. (Приседания.)
Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте)

Физкультминутка. Вот под ёлочкой

Вот под елочкой зеленой (Встали.)
Скачут весело вороны: (Прыгаем.)
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.)
Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо.)
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.)
И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши)

Физкультминутка. Вышел зайчик

Вышел зайчик погулять.

Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)

Вот он скачет вниз по склону,

Забегает в лес зелёный.

И несётся меж стволов,

Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)

Зайка маленький устал.

Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)

Замер зайчик средь травы

А теперь замрем и мы! (Дети садятся)

Физкультминутка. Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг,

Кря-кря-кря! (Шагаем.)

Пролетел веселый жук,

Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)

Гуси шеи выгибают,

Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)

Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)

Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)

Шарик тоже зарычал,

Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)

Зашептал в воде камыш,

Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)

И опять настала тишь,

Ш-ш-ш. (Присели)

Физкультминутка. Гриша шёл

Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)

Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)

Раз-грибок, (Наклоны вперед.)

Два - грибок, (Наклоны вперед.)

Три - грибок, (Наклоны вперед.)

Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок.

Движения должны быть неторопливыми, ритмичными).

Физкультминутка. Самолёт

Полетели, полетели,

Вперёд руками завертели.

А потом наоборот —

Назад помчался самолёт. (Вращение прямыми руками вперёд и назад)

Физкультминутка. Скачет шустрая синица

Скачет шустрая синица, (Прыжки на месте на двух ногах.)

Ей на месте не сидится, (Прыжки на месте на левой ноге.)

Прыг-скок, прыг-скок, (Прыжки на месте на правой ноге.)

Завертелась, как волчок. (Кружимся на месте.)

Вот присела на минутку, (Присели.)

Почесала клювом грудку, (Встали, наклоны головы влево-вправо.)

И с дорожки — на плетень, (Прыжки на месте на левой ноге.)

Тири-тири, (Прыжки на месте на правой ноге.)

Тень-тень-тень! (Прыжки на месте на двух ногах.)

(А. Барто)

Физкультминутка. Солнце

Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)
Руки в стороны потом
Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы закончили разминку.
Отдохнули ножки, спинки.
Солнце землю греет слабо
Солнце землю греет слабо, (Руки вверх и вниз.)
По ночам трещит мороз, (Руки на пояс, наклоны в стороны.)
Во дворе у Снежной Бабы (Руки на пояс, поворот вокруг себя.)
Побелел морковный нос. (Дети показывают нос.)
В речке стала вдруг вода
Неподвижна и тверда, (Прыжки на месте.)
Вьюга злится,
Снег кружится, (Дети кружатся.)
Заметает все кругом
Белоснежным серебром. (Имитируют движения руками)

Приложение В

Конспект физкультурного вечера развлечения в подготовительной к школе группе «Надо спортом заниматься»

Цель: 1. Расширять знания детей о спорте.

2. Развивать физические качества: ловкость, скорость, умение выполнять спортивные упражнения.

3. Воспитывать чувство дружбы.

Ведущий: Чтоб расти и закаляться не по дням, а по часам-
Физкультурой заниматься, заниматься надо нам...

(Дети выполняют под музыку движения «Аэробика»)

Ведущий: Вечер радостный, красивый,
Лучше не было, и нет,
И от всех спортсменов сильных
Шлю я вам физкульт...

Дети: привет!

(дети делятся на две команды, проводятся игры- эстафеты)

Игра «Прокати обруч»

Игра « Кто быстрее» (элемент баскетбола)

Подвижная игра «Караси и щука».

Игра «Забрось мешочек в обруч»

Игра «передай другому» (дети передают набивной мяч друг другу)

Ведущий: Молодцы, хорошо играли. В наших соревнованиях победила дружба. Поиграем еще в игру: «Хитрая лиса».

Релаксация

Дети ложатся на спину. Расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки.

Мы на солнышке лежим,
Но на солнце не глядим.
Глазки закрываем,
Все мы отдыхаем.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон спокойный снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром
Все мы быстро потянулись,
Улыбнулись и проснулись.
Убежали от дождя
Спрятались мы все, друзья

Приложение Г

Спортивное развлечение в старшей группе «Зимушка-зима». Вечер соревновательных игр

Цель: развитие двигательной активности, взаимодействия детей в игре, развитие коммуникативных навыков. Развитие навыков выполнения действий по команде. Создание настроения, радости от победы в соревновательных играх.

Интеграция ОО: социально-коммуникативное развитие = физическое развитие.

Содержание

Дети делятся на 2 команды: «Здоровячок» и «Силачок».

За каждую игру команда получает фишку – снежинку.

1. Игра «Башня для снежной королевы». Каждая команда строит из кубиков башню. Каждый ребёнок ставит по одному кубику. Побеждает команда, которая построит самую высокую башню. Получает фишку.

2. Игра «Сбей кегли». Дети сбивают кегли. Та команда, которая больше собьёт кеглей, получает фишку.

3. Игра «Снежки». Воспитатель подбрасывает контейнер с лёгкими шариками «снежинками». Дети, двигаясь по группе, подбрасывают их и бросают друг в друга. Кто больше раз попадёт в цель, дети считают сами. Побеждает команда, которая набирает больше очков. Получает фишку.

4. Игра «Катание на санках». Каждой команде даётся по тазу. Один из детей садится в таз, другой ребёнок его катит до определённой цели. затем таз передаётся другой паре. Выигрывает команда, которая быстрее закончила катание. Получает фишку.

5. Рефлексия. Соревнование закончилось. Дети сами считают фишки. Побеждает дружба. Дети получают сладкие призы. Эмоции и комментарии детей по поводу соревновательных игр. Фото на память.

Эстафеты для спортивного вечера развлечения в старшей группе «Зимушка – зима»

1. «Кто быстрее?»

Дети прыгают до флажка с зажатым между коленями мячом и обратно, передают эстафету и встают в конец шеренги.

2. «Пингвины»

Дети двигаются парами боком приставными шагами до ориентира, мяч зажат между собой на уровне груди.

3. «Лыжные гонки».

На старте дети надевают лыжи, оббегают флажок, возвращаются назад, передают эстафету.

4. «Переправа»

Капитан команды в обруче переправляет ребёнка до ориентира на другой конец зала, возвращаясь за следующим участником команды и т. д.

5. «Кто сильнее?»

Перетягивание каната командами.

6. «Передай мяч над головой»

Дети в колонне передают мяч над головой, на вытянутых вверх руках.

7. «Ловкие Хоккеисты»

Дети по очереди палкой забивают воздушный шарик в ворота.

8. «Забрось мяч в корзину»

Дети по очереди бросают мяч в корзину, побеждает та команда, которая забросит больше мячей.

9. «Конкурс капитанов»

Каждому капитану предлагают три мяча, ими нужно сбить три кегли, командам предлагается занять свои места на стульчиках.

Приложение Д План Дня здоровья в детском саду

Цель: Пропаганда здорового образа жизни.

Задачи: *Образовательные:*

- продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества;
- создать условия для обобщения элементарных валеологических знаний детей.

Развивающая:

- развивать умения использовать валеологические знания для своего оздоровления.

Воспитательная:

- формировать навыки сотрудничества друг с другом.

I – часть: Дети находятся на улице во время утреннего приёма. Из детского сада выходит *Королева Здоровья*.

- Здравствуйте ребята! Вы знаете, кто я? (ответы детей) Да, я Королева Здоровья. И сегодня я пришла к вам в гости, чтобы узнать, что вы знаете о здоровье? (ответы детей)

- А знаете ли вы, с чего начинается день? (дети: с зарядки) Давайте же сделаем веселую зарядку.

Веселая зарядка:

Мы ногами топ, топ

Мы руками хлоп, хлоп

Мы глазами миг, миг

Мы плечами чик, чик

Раз сюда, два сюда

(повороты туловища вправо и влево)

Повернись вокруг себя

Раз присели, два привстали

Сели, встали, сели, встали

Словно ванькой-встанькой стали

А потом пустились вскачь

(бег по кругу)

Будто мой упругий мяч

Раз, два, раз, два

(упражнение на восстановление дыхания)

Вот и кончилась игра.

- Спасибо зарядке, здоровье в порядке. Пришло время подкрепиться. Но, ребята мы с вами еще увидимся.

II – часть: Дети выходят на улицу. Их встречает доктор *Айболит*.

- Здравствуйте ребята! Есть ли среди вас больные, нужен ли кому доктор? (дети: все здоровы)

- Сейчас я проверю, знаете ли вы, что полезно, а что вредно?

Игры с доктором Айболитом:

1 «Что полезно, а что вредно?»

1-Чистить зубы по утрам и вечерам?

2- Кушать чипсы и пить газировку?

3- Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета?

4- Гулять на свежем воздухе?

5-Объедаться конфетами и мороженым?

6- Гулять без шапки под дождём?

7-Делать по утрам зарядку?

8-Закаляться?

9-Поздно ложиться спать?

10-Кушать овощи и фрукты?

2 «Кто больше найдет витаминов» (Дети ищут игрушечные овощи и фрукты, спрятанные на участке детского сада)

3 «Узнай на ощупь» (по типу игры в «чудесный мешочек», дети на ощупь узнают найденные овощи и фрукты)

Доктор обращает внимание детей на подходящую к ним *Дюдюку-Грязнюку*.

Дюдюка начи-

нает здороваться с детьми рукопожатием, при этом пачкает руки детей. Проводится игра-эстафета:

«Кто быстрее принесет воды?», в конце дети моют руки. Неожиданно Дюдюке становится плохо. У

неё солнечный удар. Дети вместе с доктором оказывают помощь Дюдюке. Она обещает исправиться.

Дети с доктором дарят Дюдюке полотенце мыло и расчёску. Доктор дарит детям апельсины, в кото-

рых много витаминов. Дюдюка и доктор уходят.

Раздается свист и крик. - Полундра, свистать всех наверх! Дети видят на корабле двух *пиратов*, кото-

рые ищут помощников для нахождения клада. Им нужны крепкие, здоровые помощники. *Пираты*

дают задания детям:

- На быстроту: «Кто быстрее соберется у кубика?»

- На ловкость: «Накрути шнур до флажка»

- На смекалку: «Загадки» Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нём,

Только лучше правь рулём (велосипед)

В честной драке я не трушу:

Защищу я двух сестёр.

Бью на тренировке грушу,

Потому что я (боксер)

Спортсмены лишь лучшие на пьедестале,

Вручают торжественно все им (медали)

- На меткость: «Попади в мишень»
- На дружность: «Дорожка препятствий» Один из пиратов достает карту, по которой дети с пиратами находят клад. Дети открывают сундучок, в котором лежат мыльные пузыри. Дети играют с мыльными пузырями. Пираты прощаются и уходят.

III-часть: На вечерней прогулке к детям приходит *Незнайка*, у которого перебинтована рука. Он рассказывает детям о неприятности, которая случилась с ним на дороге. Просит детей рассказать как нужно вести себя на улице. Показывает правильные и неправильные иллюстрации о правилах поведения на улице. Дети рассматривают их и объясняют их. Проводится игра «Автомобили и пешеходы» (используется макет светофора). Незнайка благодарит детей и дарит им раскраски о правилах на дороге.

Приходит *Королева Здоровья*. Дети рассказывают, как у них прошёл день, что было интересного. Королева Здоровья дарит детям бумажные платочки. Все танцуют под музыку.

Модель проведения Дня Здоровья

1. Красочное объявление с приглашением принять участие детей и родителей.
2. Утренний приём детей на улице со сказочными героями (Мальвиной, Доктором Градусником, клоунами Грязнулькиным и Гантелькиным).
3. Проведение спортивных, подвижных игр, конкурсов «вопрос-ответ», загадывание загадок.
4. Утренняя гимнастика на свежем воздухе, знакомство с планом дня (раздать карты, схемы и т.д.)
5. Режимные моменты (завтрак, обед, умывание и т.д.) со сказочными героями (беседы, загадки, потешки, поговорки на темы гигиены, питания).
6. Рисование на тему «Наше здоровье».
7. Просмотр мультфильмов, видеозаписей спортивных состязаний в детском саду и т.д.
8. Спортивные досуги, развлечения
9. В свободное время в группах: беседы, чтение, рассматривание иллюстраций по теме.

На прогулке:

10. Туристический поход, поездка на природу.
11. Праздник эстафет «Спорт нам нужен, мы со здоровьем дружим!»
12. Пешеходный переход по карте-схеме (к достопримечательностям города или поиск «клада»).
13. Выполнение заданий по схемам.
14. Общая игра со станциями «Собери картинку» с участием специалистов детского сада, где каждый отвечает за определенную станцию, даёт задание и после выполнения вручает фрагмент разрезной картинки.
15. Общий спортивный праздник «Мы со спортом крепко дружим».
16. Работает «Спортивный прокат».

После сна:

17. Гимнастика после сна с любимыми героями.
18. Изготовление книжек-малышек.
19. Посещение выставки рисунков, семейных газет, плакатов на тему дня.
20. Совместное развлечение с родителями
21. Вручение грамот за участие в конкурсе газет листовок и т.д.
22. Посадка ранних семян (если весной) в огороде Братца Кролика.
23. Игры-эстафеты, спортивные игры на воздухе.
24. Праздничное меню на весь день.
25. Домашнее задание для детей и родителей.

План Дня Здоровья

1. Утренний приём. Разговор с детьми о здоровье. «Сегодня в нашем детском саду проходит День здоровья». Здоровье — это когда человек сильный, крепкий, никогда не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты, овощи. А что еще для этого необходимо вы сегодня и узнаете, а мы узнаем, какие вы ловкие и сильные.

2. Проведение дидактических игр: «Угадай вид спорта», «Съедобно - несъедобно»; Вместе с детьми рассмотреть тематический альбом «Чистота – залог здоровья»

3. Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр»
4. Артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика.
5. Утренняя гимнастика.
6. Игры с детьми – тренинг общения «Встаньте все те, кто.....» - любит прыгать; - любит бегать; - имеет младших сестру, брата; - любит рисовать...
7. Завтрак
8. Беседа «Наши верные друзья – режим дня» (В здоровом теле — здоровый дух», «Здоровье дороже золота», «Здоровье ни за какие деньги не купишь». Верные друзья здоровья (прохладная вода, утренняя гимнастика, чистота, прогулки ...)
9. Прогулка «Мы сильные и смелые, ловкие и умелые» (эстафеты)
10. После прогулки, в группе – пальчиковая и артикуляционная гимнастики
11. Обед
12. Тихий час
13. Подъем и проведение бодрящей гимнастики
14. Полдник
15. Конкурс загадок и отгадок на тему: «Загадки о спорте и туризме»
16. Организовать условия для спортивных игр: «Прокати обруч», «Попади в движущуюся цель»
17. Подведение итогов дня: « Чем запомнился нам этот день »; Сюрпризный момент: угощение детей фруктами.
18. Ужин.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изме- нения	Номер листа				Всего ли- стов в до- кументе	ФИО и подпись ответ- ственного за внесение из- менения	Дата внесе- ния измене- ния	Дата введения изменения
	измененного	замененного	нового	изъяттого				