

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

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

**МДК 01.03 ПРАКТИКУМ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**

44.02.01 Дошкольное образование

Квалификация выпускника: воспитатель детей дошкольного возраста с дополнительной подготовкой в области инклюзивного образования дошкольников
(углублённая подготовка)

ПРИНЯТО:

Предметной (цикловой) комиссией
профессионального цикла

Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

Председатель предметной
(цикловой) комиссии


(подпись)

Разработчик:

преподаватель 1-го курса


Кузнецова В.Н.
30 августа 2021 г.

Содержание

Пояснительная записка	4
Тематический план	6
Содержание практических занятий	9
Практическое занятие № 1	9
Практическое занятие № 2	11
Практическое занятие № 3	14
Практическое занятие № 4	16
Практическое занятие № 5	19
Практическое занятие № 6	22
Практическое занятие № 7	25
Практическое занятие № 8	28
Практическое занятие № 9	32
Практическое занятие № 10	35
Практическое занятие № 11	38
Практическое занятие № 12	43
Практическое занятие № 13	47
Практическое занятие № 14	50
Практическое занятие № 15	53
Практическое занятие № 16	56
Практическое занятие № 17	60
Практическое занятие № 18	66
Практическое занятие № 19	69
Практическое занятие № 20	72
Практическое занятие № 21	75
Практическое занятие № 22	79
Практическое занятие № 23	82
Практическое занятие № 24	85
Практическое занятие № 25	87
Практическое занятие № 26	91
Практическое занятие № 27	93
Практическое занятие № 28	95
Практическое занятие № 29	99
Практическое занятие № 30	102
Практическое занятие № 31	106
Практическое занятие № 32	108
Практическое занятие № 33	110
Практическое занятие № 34	113
Практическое занятие № 35	115
Практическое занятие № 36	118
Практическое занятие № 37	121
Практическое занятие № 38	124
Практическое занятие № 39	126
Практическое занятие № 40	130
Информационное обеспечение обучения	135
Приложение А	137
Приложение Б	139
Приложение В	142
Приложение Г	145
Приложение Д	147
Приложение Ж	150
Лист внесения изменений к методическим рекомендациям по практическим занятиям	156

Пояснительная записка

Методические рекомендации по практическим занятиям, являющиеся частью учебно-методического комплекса по МДК 01.03 «Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков» 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 Локальными актами НовГУ.

Методические рекомендации включают 40 практических занятий, предусмотренные рабочей программой профессионального модуля в объёме 80 часов (дневная форма обучения).

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 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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 МП.01

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков		122	
МДК 01.03 Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков		80	
Тема 3.1 Проведение гимнастических упражнений	Практическое занятие № 1. Организация и методика обучения дошкольников ходьбе.	2	1, 2, 3
	Практическое занятие № 2. Организация и методика обучения дошкольников бегу.	2	1, 2, 3
	Практическое занятие № 3. Организация и методика обучения дошкольников прыжкам.	2	1, 2, 3
	Практическое занятие № 4. Организация и методика обучения дошкольников метанию.	2	1, 2, 3
	Практическое занятие № 5. Организация и методика обучения дошкольников лазанию.	2	1, 2, 3
	Практическое занятие № 6. Организация и методика обучения дошкольников выполнению упражнений в равновесии.	2	1, 2, 3
	Практическое занятие № 7. Обучение общеразвивающим упражнениям детей раннего возраста.	2	1, 2, 3
	Практическое занятие № 8. Обучение общеразвивающим упражнениям детей младшего дошкольного возраста.	2	1, 2, 3
	Практическое занятие № 9. Обучение общеразвивающим упражнениям с	2	1, 2, 3

	предметами детей средней группы.		
	Практическое занятие № 10. Обучение общеразвивающим упражнениям детей старшего дошкольного возраста в разных видах построений с использованием предметов и снарядов.	2	1, 2, 3
	Практическое занятие № 11. Методика и техника выполнения построений детьми дошкольного возраста.	2	1, 2, 3
	Практическое занятие № 12. Методика и техника выполнения перестроений детьми дошкольного возраста.	2	1, 2, 3
	Практическое занятие № 13. Методика и техника выполнения поворотов детьми дошкольного возраста.	2	1, 2, 3
	Практическое занятие № 14. Методика и техника выполнения размыканий и смыканий детьми дошкольного возраста.	2	1, 2, 3
	Практическое занятие № 15. Анализ выполнения ритмических движений под музыку детьми дошкольного возраста (по видеоматериалам).	2	1, 2, 3
	Практическое занятие № 16. Планирование комплексов упражнений по профилактике нарушений осанки и стопы.	2	1, 2, 3
	Практическое занятие № 17. Организация и проведение упражнений по оздоровительной гимнастике.	2	1, 2, 3
	Практическое занятие № 18. Организация и проведение индивидуальной работы с детьми при выполнении гимнастических упражнений.	2	1, 2, 3
Тема 3.2 Проведение подвижных и спортивных игр	Практическое занятие № 19. Организация и проведение сюжетных подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста.	2	1, 2, 3
	Практическое занятие № 20. Организация и проведение сюжетных подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста.	2	1,2,3
	Практическое занятие № 21. Организация и проведение бессюжетных подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста.	2	1,2,3
	Практическое занятие № 22. Организация и проведение пальчиковых игр с детьми младшего дошкольного возраста.	2	1,2,3

	Практическое занятие № 23. Организация и проведение малоподвижных игр с детьми младшего дошкольного возраста в режимных моментах.	2	1,2,3
	Практическое занятие № 24. Организация и проведение бессюжетных подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста.	2	1,2,3
	Практическое занятие № 25. Организация и проведение русских народных подвижных игр для детей дошкольного возраста.	2	1,2,3
	Практическое занятие № 26. Организация и проведение хороводных игр для детей дошкольного возраста.	2	1,2,3
	Практическое занятие № 27. Организация и проведение игровых упражнений для детей дошкольного возраста.	2	1,2,3
	Практическое занятие № 28. Организация и проведение игр-эстафет в старшем дошкольном возрасте.	2	1,2,3
	Практическое занятие № 29. Организация и проведение подвижных игр на участке в смешанной по возрасту группе.	2	1,2,3
	Практическое занятие № 30. Организация и проведение элементов спортивной игры – баскетбол для детей дошкольного возраста.	2	1,2,3
	Практическое занятие № 31. Организация и проведение элементов спортивной игры – футбол для детей дошкольного возраста.	2	1,2,3
Тема 3.3 Проведение спортивных упражнений	Практическое занятие № 32. Организация и проведение подготовительных упражнений для обучения ходьбе на лыжах детей дошкольного возраста.	2	1,2,3
	Практическое занятие № 33. Организация и проведение подготовительных и подводящих упражнений для обучения катанию на коньках детей дошкольного возраста.	2	1,2,3
	Практическое занятие № 34. Отработка техники скольжения по ледяным дорожкам для обучения детей дошкольного возраста.	2	1,2,3
	Практическое занятие № 35. Разработка правил катания на санках.	2	1,2,3
	Практическое занятие № 36. Организация и проведение спортивных упражнений летом. Обеспечение страховки и предупреждение травм.	2	1,2,3

Тема 3.4 Техника безопасности при использовании физкультурного оборудования	Практическое занятие № 37. Выбор спортивного инвентаря и оборудования в соответствии с видами физкультурных упражнений и возрастом детей.	2	1,2,3
	Практическое занятие № 38. Подбор и размещение физкультурного оборудования при проведении физических упражнений с детьми дошкольного возраста в соответствии с техникой безопасности.	2	1,2,3
	Практическое занятие № 39. Разработка методических рекомендаций для воспитателей по профилактике травматизма при организации мероприятий двигательного режима.	2	1,2,3
	Практическое занятие № 40. Разработка методических рекомендаций для родителей по профилактике травматизма при выполнении физических упражнений в домашних условиях.	2	1,2,3
Самостоятельная работа при изучении раздела 3 ПМ.		42	
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1. Составление комплексов общеразвивающих упражнений для детей разных возрастных групп. 2. Подбор сюжетных общеразвивающих упражнений для детей младшей и средней групп ДОУ. 3. Составление схем строевых упражнений для детей дошкольного возраста. 4. Оформление картотек подвижных игр, подготовка атрибутов для игр. 5. Описание техники спортивного упражнения (по выбору).			

Содержание практических занятий

Раздел 3 Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.1 Проведение гимнастических упражнений

Практическое занятие № 1

Организация и методика обучения дошкольников ходьбе (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.1;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: понятие основные движения, их значение, понятие «ходьба», особенность ходьбы, виды ходьбы в программе воспитания и обучения в детском саду, методика обучения ходьбе младших и старших дошкольников.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Показ организации методики обучения детей ходьбе.

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 движения – это жизненно необходимые для ребёнка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки;
- формирование основных движений – одна из важнейших проблем теории и практики физической культуры;
- ходьба – циклическое основное движение, естественный способ передвижения ребёнка;
- для ходьбы характерно однообразное повторение одинаковых фаз движений: опора одной ногой, перенос ноги, опора двумя ногами;
- в Программу воспитания и обучения в детском саду входит обычная ходьба, ходьба на носках, на пятках, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба широким шагом, ходьба приставными шагами (прямо и боком), ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе и приседе, ходьба выпадами, ходьба скрестным шагом, гимнастическая ходьба;
- при обучении *малышей* наиболее эффективен *показ движений*. Показывая ходьбу, воспитатель должен сам идти естественным и легким шагом, не подчеркивая энергичный мах руками, не делая широких шагов, не утрируя хорошую осанку. Положительный эффект в обучении ходьбе может быть достигнут и в том случае, если детям младшего возраста демонстрирует ходьбу правильно идущий *старший ребенок*;
- *не следует начинать* обучение с ходьбы в колонне друг за другом, так как детям с ещё неустойчивым навыком трудно приспособляться к темпу и длине шага идущего впереди. Малыши часто наталкиваются на впереди идущего или, наоборот, отстают.
- упражняя детей в ходьбе, их надо расположить так, чтобы они *не мешали друг другу*, например свободной группой или в шеренгу.
- нужно указать детям направление, по которому надо двигаться, дать интересное задание — дойти до дерева, большого камня, до флажка;
- в обучении ходьбе *старших дошкольников* уже большее место занимает *объяснение правильных навыков*, сознательное стремление детей двигаться красиво, легко, ритмично, с хорошей осанкой. Однако для всех детей дошкольного возраста при обучении ходьбе не следует злоупотреблять объяснениями;
- для поддержания хорошего эмоционального настроения детей следует *варьировать задания в ходьбе*: вносить игровые элементы, менять направление или темп ходьбы, чередовать виды ходьбы, сочетать ее с другими движениями — перешагиванием, подлезанием, подскоками и др.;
- *темп ходьбы* чаще всего регулируется хлопками, ударами в бубен, барабан, подсчетом;
- по возможности можно использовать *музыкальное сопровождение*. Музыка способствует равномерному, лёгкому и красивому передвижению детей. Ускоряя или замедляя темп, увеличивая или уменьшая громкость звучания, педагог обучает детей быстрой и медленной ходьбе, различным её видам (на носках, на пятках).
- правильное выполнение ходьбы в значительной степени обусловлено четким руководством воспитателя, его умением задать правильный темп, предвидеть возможности появления ошибок и вовремя устранить их. Не следует стремиться, чтобы дети во время ходьбы увеличивали длину шага или темп передвижения. Этим нарушается ритм, равномерность, естественность движений, расстраивается координация.

2. Показать организацию и методику обучения дошкольников ходьбе с подгруппой

обучающихся (в младшей и старшей группах), подготовив необходимое оборудование, используя максимальное количество методических приёмов, 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: организация и методика обучения детей ходьбе апробирована на занятии.

Форма контроля: наблюдение за обучением детей ходьбе на занятии, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – методика обучения детей ходьбе соответствует возрасту и виду движения; чёткий, методически правильный показ основного движения; в ходе выполнения основного движения воспитатель следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь чёткая, краткая;

Отметка 4 (хорошо) – методика обучения детей ходьбе соответствует возрасту и виду движения; чёткий, методически правильный показ основного движения, но небольшими неточностями; в ходе выполнения основного движения воспитатель следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь чёткая, краткая;

Отметка 3 (удовлетворительно) – методика обучения детей ходьбе частично соответствует возрасту и виду движения; показ основного движения не достаточно чёткий; в ходе выполнения основного движения воспитатель частично следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии детей; редко использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь не достаточно чёткая, краткая; требования выполнены на 50%;

Отметка 2 (неудовлетворительно) – методика обучения детей ходьбе не соответствует возрасту и виду движения; показ основного движения не чёткий и методически не правильный; в ходе выполнения основного движения воспитатель не следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии детей; не использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь не чёткая или задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы:

студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.1 Проведение гимнастических упражнений

Практическое занятие № 2

Организация и методика обучения дошкольников бегу (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.1;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: понятие основные движения, их значение, понятие «бег», виды бега для дошкольников в программе воспитания и обучения в детском саду, методика обучения бегу младших и старших дошкольников.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Показ организации методики обучения детей бегу.
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 движения – это жизненно необходимые для ребёнка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки;
- формирование основных движений – одна из важнейших проблем теории и практики физической культуры;
- бег – циклическое локомоторное движение, имеющее строгую повторяемость цикла двигательных действий (для движения характерна фаза полёта);
- дети осваивают разные виды бега: обычный бег в среднем темпе, бег широким шагом, бег в быстром темпе, медленный бег, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестыванием ноги назад (доставая пятками ягодицы), бег скрестным шагом и др.;
- средствами звукового сопровождения упражнений в ходьбе и беге является пианино, бубен, барабан, метроном, погремушки, хлопки в ладоши;

- при обучении бегу детей *младшего возраста* большое значение имеет *пример воспитателя*. Поэтому в упражнениях и играх педагог выполняет задание *вместе с детьми*, обращая их внимание на лёгкость бега, координацию движений. Использует при этом *игровой образ*, например, бегите, как мышки;

- при выполнении таких имитационных действий не всегда нужно показывать движения, но воспитатель должен быть *уверен*, что детям понятен и знаком предложенный для подражания образ.

- чтобы поддержать у малышей интерес к обучению, целесообразно чаще предлагать *игровые задания* — добежать до игрушки, подбежать к дереву или камню, проводить подвижные игры с бегом: «Воробушки и автомобиль», «Кошка и мышки» и др.

- в дальнейшем при обучении бегу *детей старшего возраста* педагог уже меньше показывает сам, больше объясняет, обращает внимание на тех, кто хорошо выполняет бег (бежит легко, ритмично, правильно соблюдая технику бега) и может служить примером;

- для того, чтобы не снижался интерес к бегу, детям старших групп следует предлагать *дополнительные задания*: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, чередовать бег с другими движениями — ходьбой, перелезанием, прыжками и др.

- бег с введением *дополнительных заданий* чаще всего проводится в таких упражнениях, как «Догони мяч», «По мостику», «За высоким, за низким», «Аист, бабочка, лягушка», «Пробеги — не урони». В содержание многих из них включается бег с ловлей и увёртыванием, влияющий на улучшение координации движений, скорость бега, на развитие ловкости;

- для воспитания выносливости полезен *бег в равномерном медленном темпе*. Он используется в работе с детьми *всех возрастных групп*; для детей *первой и второй* младших групп длительность бега составляет 30—60 с., для детей *старших групп* продолжительность бега увеличивается до 2—3 мин.;

- этот вид бега применяется в упражнениях и играх с ярко выраженной непрерывной двигательной активностью. Целесообразно использовать длительный медленный бег на воздухе, включая его в игры «Лётчики», «Космонавты» и др. и чередуя с преодолением некоторых препятствий (пройти по бревну, подлезть под веревкой, вбежать на горку и сбежать с неё).

2. *Показать организацию и методику обучения дошкольников бегу с подгруппой обучающихся* (в младшей и старшей группах), подготовив необходимое оборудование, используя максимальное количество методических приёмов, 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: организация и методика обучения детей бегу апробирована на занятии.

Форма контроля: наблюдение за обучением детей бегу на занятии, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – методика обучения детей бегу соответствует возрасту и виду движения; чёткий, методически правильный показ основного движения; использовано большое многообразие интересных методических приёмов; в ходе выполнения основного движения воспитатель следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь чёткая, краткая.

Отметка 4 (хорошо) – методика обучения детей бегу соответствует возрасту и

виду движения, чёткий, методически правильный показ основного движения; использовано большое многообразие интересных методических приёмов, но с небольшими неточностями; в ходе выполнения основного движения воспитатель следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь чёткая, краткая.

Отметка 3 (удовлетворительно) – методика обучения бегу частично соответствует возрасту и виду движения; используемые методы не достаточно интересны; в ходе выполнения основного движения воспитатель иногда следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; не использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь не достаточно чёткая, краткая.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – методика обучения бегу не соответствует возрасту и виду движения; используемые методы не интересны; в ходе выполнения основного движения воспитатель не следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии детей; не использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь не чёткая, не краткая или задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы:
студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.1 Проведение гимнастических упражнений

Практическое занятие № 3

Организация и методика обучения дошкольников прыжкам (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.1;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: понятие основные движения, их значение, понятие «прыжки», виды прыжков для дошкольников в программе воспитания и обучения в детском саду, методика обучения прыжкам младших и старших дошкольников.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Показ организации методики обучения детей прыжкам.
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 движения – это жизненно необходимые для ребёнка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки;

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

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

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

- обучение прыжкам идет **целостным методом**, т. е. прыжок каждый раз выполняется без выделения составляющих его двигательных действий;

- но воспитатель обращает внимание детей на тот **элемент**, который еще плохо получается, например отталкивание одновременно обеими ногами или приземление на носки;

- овладению сложными видами прыжков с **разбега** помогают **подводящие упражнения**. Для любого вида прыжка необходимо **правильное приземление**. Поэтому важно как можно раньше научить ребенка **мягко приземляться**, что предупреждает появление травм при выполнении прыжков на жестком грунте, при спрыгивании с естественных препятствий, порой довольно высоких; предохраняет от развития плоскостопия;

- на первых этапах обучения большое значение приобретает **показ прыжка**, при этом особое внимание уделяется **мягкому приземлению**. Не следует требовать от детей прыгнуть как можно дальше или выше. Главное — **правильно приземлиться**, не потерять равновесие;

- в процессе обучения **малышей** используется близкий им образ — **зайчики, мячик**,

воробышки;

- детям **5 – 6 лет** уже можно объяснить, почему надо приземляться мягко. Впоследствии они убеждаются, что спрыгивать на прямые ноги неудобно. Поэтому старшие дети должны выполнять приземление легко, уверенно, *одним слитым движением*. Мягко опустившись сначала на носки, перейти затем на всю стопу и выпрямить ноги;

- воспитатель *варьирует задания*, добиваясь от детей правильного приземления во всех упражнениях: подскоках на месте и в движении, прыжках в высоту и в длину;

- важным элементом прыжка является *отталкивание от опоры*. Оно должно быть достаточно сильным, энергичным, а главное — своевременным, быстрым, иначе даже большая мощность толчка, но в замедленном темпе не приведет к нужному результату.

2. *Показать организацию и методику обучения дошкольников прыжкам с подгруппой обучающихся* (в младшей и старшей группах), подготовив необходимое оборудование, используя максимальное количество методических приёмов, 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: организация и методика обучения детей прыжкам апробирована на занятии.

Форма контроля: наблюдение за обучением детей прыжкам на занятии, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – методика обучения детей прыжкам соответствует возрасту и виду движения; чёткий, методически правильный показ основного движения; использовано большое многообразие интересных методических приёмов; в ходе выполнения основного движения воспитатель следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь чёткая, краткая.

Отметка 4 (хорошо) – методика обучения детей прыжкам соответствует возрасту и виду движения; чёткий, методически правильный показ основного движения; использовано большое многообразие интересных методических приёмов, но с небольшими неточностями; в ходе выполнения основного движения воспитатель следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь чёткая, краткая.

Отметка 3 (удовлетворительно) – методика обучения прыжкам частично соответствует возрасту и виду движения; используемые методы не достаточно интересны; в ходе выполнения основного движения воспитатель иногда следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; не использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь не достаточно чёткая, краткая.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – методика обучения прыжкам не соответствует возрасту и виду движения; используемые методы не интересны; в ходе выполнения основного движения воспитатель не следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии детей; не использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь не чёткая, не краткая или задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы:

студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.1 Проведение гимнастических упражнений

Практическое занятие № 4

Организация и методика обучения дошкольников метанию (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.1;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: понятие основные движения, их значение, понятие «метание», виды метания для дошкольников в программе воспитания и обучения в детском саду, методика обучения метанию младших и старших дошкольников.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Показ организации методики обучения детей метанию.
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 движения — это жизненно необходимые для ребёнка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки;

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

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

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

- **метание** — это согласованное движение рук, туловища и ног, требующие точности и завершённости действий;

- особенности метания вдаль и метания в цель;

- **метание в цель** (горизонтальную и вертикальную) выполняется *мячами* резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками;

- **горизонтальной целью** может служить ящик, пенек, корзина, **вертикальной** — щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т. п. ;

- в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается **способ метания**. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают *двумя руками снизу*, маленький мяч или шишку — *одной рукой*;

- в **вертикально расположенную цель** чаще бросают небольшой снаряд *одной рукой*. При этом младшие дети охотнее пользуются способом метания согнутой рукой от плеча, старшие чаще бросают из-за головы;

- в метании надо обращать внимание на **чередование бросков правой и левой рукой** — это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушений осанки. Маленьким детям воспитатель помогает взять мяч или другой предмет указанной рукой, иногда даже вкладывает его в руку малыша и направляет затем его движение. Старшие дети должны точно выполнять указания, какой рукой бросить предмет;

- **организация упражнений в метании** проходит следующим образом: справа (слева) от метателя стоят ведерки или коробки с равным числом мячей или мешочков (2—3 в каждом), которые ребёнок берет правой (левой) рукой. Однако и в этом случае некоторые дети берут мяч правильно, но потом перекалывают его в более привычную к метанию руку. Обычно это чаще встречается у детей, умеющих уверенно метать и уже определивших «сильнейшую» руку (она может быть как правой, так и левой);

- **метание вдаль** не требует такой точности глазомера как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Малыши, так же как и при метании в цель, чаще метают предмет движением руки от плеча, предварительно согнув руку и не выпрямляя ее при броске;

- детей надо обучить правильному **метанию вперёд-вверх**. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому воспитатель предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка;

- **младшие дети** располагаются на расстоянии **1 м** от веревки, **старшие** отходят дальше, примерно на **2—3 м**. Сам воспитатель должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать;

- метание вдаль выполняется **разными способами**: от плеча, из-за спины через

плечо предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

2. *Показать организацию и методику обучения дошкольников метанию с подгруппой обучающихся (в младшей и старшей группах), подготовив необходимое оборудование, используя максимальное количество методических приёмов, 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: организация и методика обучения детей метанию апробирована на занятии.

Форма контроля: наблюдение за обучением детей метанию на занятии, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – методика обучения детей метанию соответствует возрасту и виду движения; чёткий, методически правильный показ основного движения; использовано большое многообразие интересных методических приёмов; в ходе выполнения основного движения воспитатель следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь чёткая, краткая.

Отметка 4 (хорошо) – методика обучения детей метанию соответствует возрасту и виду движения; чёткий, методически правильный показ основного движения; использовано большое многообразие интересных методических приёмов, но с небольшими неточностями; в ходе выполнения основного движения воспитатель следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь чёткая, краткая.

Отметка 3 (удовлетворительно) – методика обучения метанию частично соответствует возрасту и виду движения; используемые методы не достаточно интересны; в ходе выполнения основного движения воспитатель иногда следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; не использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь не достаточно чёткая, краткая.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – методика обучения метанию не соответствует возрасту и виду движения; используемые методы не интересны; в ходе выполнения основного движения воспитатель не следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии детей; не использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь не чёткая, не краткая или задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы:

студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.1 Проведение гимнастических упражнений

Практическое занятие № 5

Организация и методика обучения дошкольников лазанию (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.1;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: понятие основные движения, их значение, понятие «ползание», «лазание», виды ползания и лазания для дошкольников в программе воспитания и обучения в детском саду, методика обучения ползанию и лазанию младших и старших дошкольников.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Показ организации методики обучения детей лазанию.
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 движения – это жизненно необходимые для ребёнка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки;
- формирование основных движений – одна из важнейших проблем теории и практики физической культуры;
- ползание и лазание предназначены для преодоления препятствий в опоре на руки и ноги; ползание – это движение по плоскости; лазание связано с использованием предметов (гимнастическая стенка, лестницы, шест, канат);
- способы лазания: приставной шаг, переменный (чередующийся шаг),

одноимённый, разноимённый способ;

- лазанье выполняется в *смешанном виде* с опорой на ноги и хватом рук. Для упражнений используются лестницы, расположенные горизонтально, наклонно или вертикально. Расположение пособия требует и соответствующего положения туловища;

- по *горизонтальным и наклонным лестницам* лазают, опираясь на перекладины и на боковые брусья (если лестница шириной 40 см), по вертикальным лестницам опора осуществляется только на перекладины;

- на *начальных этапах* освоения дети лазают *приставным шагом*. Они берутся последовательно обеими руками за одну перекладину, встают на перекладину одной ногой и подтягивают к ней другую. Таким образом, на одной перекладине одновременно оказываются обе руки, на другой — обе ноги;

- также *приставным шагом* они и спускаются, только темп движений становится более медленным. В процессе многократных упражнений постепенно в лазанье (вначале при влезании) появляется *чередующийся шаг*, т. е. на каждой перекладине находится одна нога или рука. Такое движение выполняется *одноименным и разноименным способами*;

- при первом способе движение начинают, например, левая нога и левая рука, затем активно действуют правая нога и правая рука. Если ребенок использует разноименный способ, то вначале он действует правой ногой и левой рукой, чередуя с движениями левой ногой и правой рукой;

- в период овладения лазаньем дети выполняют двигательные действия с *напряжением*, прикладывая чрезмерные усилия там, где это совсем не требуется. При влезании делают сильный толчок ногой, резкие и широкие движения рук при перехвате перекладин, лишние сгибания и разгибания рук, отклоняют и приближают туловище к лестнице. При спезании не согласуют по времени движения рук и ног, часто они сблизаются, ребенок сгибается, что отрицательно влияет на воспитание правильной осанки;

- для этого необходимы *многократные упражнения*. Следует чаще предлагать детям лазать *во время прогулок* и в *свободное от занятий время*, так как на физкультурных занятиях это движение выполняется одновременно небольшой подгруппой детей и занимает неоправданно много времени;

- *перелезание* используется при переходе с одного пособия на другое, например перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки, с наклонной доски или лестницы на вертикальную стенку; перелезть можно через верх стремянки, башни, заборчика. При перелезании с пролета на пролет удобнее пользоваться *приставными шагами*, через верх заборчика — перешагиванием;

- *пролезание* выполняется между перекладинами гимнастической башни, поставленной на бок лесенки, в обруч. В естественных условиях пролезают между близко расположенными деревьями. Расстояние между перекладинами лестницы для этого упражнения должно быть *не менее 40 см*. В обруч пролезают разными способами: сверху, снизу, держа одной или двумя руками; в поставленный на пол обруч пролезают боком и прямо.

- упражнения в лазанье должны обеспечиваться *внимательным руководством, высокой дисциплиной детей*.

2. Показать организацию и методику обучения дошкольников ползанию и лазанию с подгруппой обучающихся (в младшей и старшей группах), подготовив необходимое оборудование, используя максимальное количество методических приёмов, 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: организация и методика обучения детей ползанию и лазанию апробирована на занятии.

Форма контроля: наблюдение за обучением детей ползанию и лазанию на занятии, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – методика обучения детей ползанию и лазанию соответствует возрасту и виду движения; чёткий, методически правильный показ основного движения; использовано большое многообразие интересных методических приёмов; в ходе выполнения основного движения воспитатель следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь чёткая, краткая.

Отметка 4 (хорошо) – методика обучения детей ползанию и лазанию соответствует возрасту и виду движения; чёткий, методически правильный показ основного движения; использовано большое многообразие интересных методических приёмов, но с небольшими неточностями; в ходе выполнения основного движения воспитатель следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь чёткая, краткая.

Отметка 3 (удовлетворительно) – методика обучения ползанию и лазанию частично соответствует возрасту и виду движения; используемые методы не достаточно интересны; в ходе выполнения основного движения воспитатель иногда следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; не использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь не достаточно чёткая, краткая.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – методика обучения ползанию и лазанию не соответствует возрасту и виду движения; используемые методы не интересны; в ходе выполнения основного движения воспитатель не следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии детей; не использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь не чёткая, не краткая или задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы:

студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.1 Проведение гимнастических упражнений

Практическое занятие № 6

*Организация и методика обучения дошкольников выполнению упражнений в равновесии
(2 часа)*

Цель:

- углубление знаний по теме 3.1;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: понятие основные движения, их значение, понятие «упражнения в равновесии», виды упражнений в равновесии для дошкольников в программе воспитания и обучения в детском саду, методика обучения упражнениям в равновесии младших и старших дошкольников.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Показ организации методики обучения детей упражнениям в равновесии.
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 движения – это жизненно необходимые для ребёнка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки;
- формирование основных движений – одна из важнейших проблем теории и практики физической культуры;
- одним из важнейших для дошкольника показателем моторной зрелости, его готовности к освоению новых более сложных движений является **равновесие** - способность сохранять устойчивость во время движения и в статическом положении;
- равновесие зависит от состояния **вестибулярного аппарата**, функциональной активности организма в целом, двигательного опыта;
- необходимость **специальных упражнений**, направленных на развитие устойчивости, для дошкольников очевидна. Наибольший эффект в этом плане дают **движения, выполняемые на уменьшенной и повышенной опоре**: ходьба и бег по узенькой дорожке, на одной ноге, остановка по сигналу во время кружения, приземление в прыжке в точно обозначенное место, ползание по скамейке, ходьба на лыжах, езда на велосипеде;
- всякое движение, выполняемое на ограниченной площади, требует значительных

физических и волевых *усилий* и формирует специфические мышечные ощущения;

- различают упражнения *статического и динамического характера*;

- *статическое равновесие* - это стойки на носках, на одной ноге, на носке одной ноги. Дети осваивают их в игровых заданиях, типа "Кто дольше простоит" (цапля, аист, ласточка, стойкий оловянный солдатик и др.), а также в общеразвивающих упражнениях: приседание на носках, поочередные махи ногами, потягивание с подниманием на носки и др.;

- *динамические упражнения* представляют собой целенаправленные двигательные задания с установкой на конкретный результат; пройти (пробежать, проскакать, протанцевать) по скамейке, прыгнуть (сойти) в конце; пройти по скамейке, перешагивая черва предметы; пройти по скамейке с предметом в руке; с мешочком на голове; пройти по снегу след в след; попасть в цель снежком, стоя на снежном валу (скамейке) и др. *Сложность упражнений* зависит главным образом от высоты и ширины опоры, а также от способа движения;

- таким образом, варьировать двигательные задания можно бесконечно. Сложность заданий возрастает, если движение осуществляется по *наклонной плоскости* - по приподнятой одним концом доске, по приставленной к гимнастической стенке скамейке, по скату деревянной горки, по склону холма или овражка;

- любое упражнение на *повышенной опоре* при соответствующем контроле и помощи со стороны воспитателя способствует формированию правильной осанки, и тому, что заставляет ребёнка следить за положением тела. На формирование правильной осанки направлены упражнения с использованием мешочка с песком на голове: если голова опускается - мешочек падает. Мешочек фиксирует правильное положение тела в подготовительный момент. На голову малыша воспитатель сам должен положить мешочек;

- *методика руководства упражнениями в равновесии* должна учитывать подготовленность детей и стимулировать возможно большую их самостоятельность;

- *в младшей группе* упражнения носят преимущественно *игровой характер*. Например, воспитатель говорит: "Пойдем по дорожке к кукле в гости; через лужицы шагай, выше ножки поднимай, покатаем кукол с горки (дети поднимаются на горку с куклами в руках и съезжают вниз по скату)" и др.;

- *в средней группе* упражнения усложняются не только количественно (уже дорожка, круче горка), но меняются способы выполнения заданий, а также их объём: для выполнения одного задания можно использовать разные способы действий, чередуя их. Например, до середины скамейки дети идут на носках, а дальше – обычным шагом; до середины доски – приставным шагом пятка к носку, а дальше – прыжками на двух ногах или бегом; до середины скамейки дети идут приставным шагом вправо, затем поворачиваются на 180° и продолжают движение влево;

- *в старшей группе* большое внимание уделяется развитию двигательной инициативы и самостоятельности детей. В соответствии с этой задачей происходит количественное и качественное усложнение упражнений в равновесии. Задание может быть следующим: "...До середины скамейки будете идти на носках, а дальше – кто как хочет...", "...По скамейке будем передвигаться по-разному – не повторяйте движение, которое кто-то уже сделал..."

- кроме традиционных передвижений по скамейкам и дорожкам, нужно чаще использовать *технически интересные движения* в рассыпную – кружения в сочетании с ходьбой и бегом и остановкой по сигналу на двух и на одной ноге, в том числе с закрытыми глазами; ходьбу, бег, прыжки спиной вперед в сторону глухой стены, в том числе и с закрытыми глазами;

- *равновесие совершенствуется* не только средствами гимнастики. Огромные возможности для развития этого качества заложены в *спортивных упражнениях*

(велосипед, лыжи, санки, скольжение по ледяным дорожкам и др.);

- принципиально важна **грамотная организация детей**, особенно в заданиях, характеризующихся длительностью действия. Движение детей по дорожкам и скамейкам должно быть поточным. Перемещения на большой площади (кружение и др.) выполняются одновременно.

2. *Показать организацию и методику обучения дошкольников упражнений в равновесии с подгруппой обучающихся* (в младшей и старшей группах), подготовив необходимое оборудование, используя максимальное количество методических приёмов, 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: организация и методика обучения детей упражнений в равновесии апробирована на занятии.

Форма контроля: наблюдение за обучением детей упражнениям в равновесии на занятии, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – методика обучения детей упражнениям в равновесии соответствует возрасту и виду движения; чёткий, методически правильный показ основного движения; использовано большое многообразие интересных методических приёмов; в ходе выполнения основного движения воспитатель следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь чёткая, краткая.

Отметка 4 (хорошо) – методика обучения детей упражнениям в равновесии соответствует возрасту и виду движения; чёткий, методически правильный показ основного движения; использовано большое многообразие интересных методических приёмов, но с небольшими неточностями; в ходе выполнения основного движения воспитатель следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь чёткая, краткая.

Отметка 3 (удовлетворительно) – методика обучения упражнениям в равновесии частично соответствует возрасту и виду движения; используемые методы не достаточно интересны; в ходе выполнения основного движения воспитатель иногда следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребёнка; не использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь не достаточно чёткая, краткая.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – методика обучения упражнениям в равновесии не соответствует возрасту и виду движения; используемые методы не интересны; в ходе выполнения основного движения воспитатель не следил за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии детей; не использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь не чёткая, не краткая или задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы:

студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.1 Проведение гимнастических упражнений

Практическое занятие № 7

Обучение общеразвивающим упражнениям детей раннего возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.1;

- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: характеристика общеразвивающих упражнений, построение при выполнении общеразвивающих упражнений, пособия (предметы) для упражнений, методы и приёмы обучения, индивидуальная, положительная оценка выполнения упражнений детьми.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Обучение общеразвивающим упражнениям 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:

- основная характеристика общеразвивающих упражнений (в соответствии с их воздействием на отдельные части тела) проводится по анатомическому признаку:

упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для ног;

- **общеразвивающие упражнения в раннем возрасте могут выполняться** при свободном построении, в круг;

- **разбор и раздача пособий** проводятся очень быстро. Воспитатель заранее готовит пособия, иногда педагог сам раздаёт предметы. Малышей учат пользоваться пособиями: показывают, где лежат, как их брать, держать;

- в работе с малышами особенно ярко выражено **комплексное применение** наглядных, словесных и практических методов и приемов обучения. Детям нужен **постоянный образец** для подражания. Словесные методы направлены на то, чтобы усилить действие показа, добиться яркости, убедительности образа. Все упражнения усваиваются только в процессе **многократного повторения**, каждое упражнение повторяется целиком в неизменном виде;

- вначале воспитатель **называет упражнение**, затем **проверяет готовность** детей, предлагает занять нужное **исходное положение**, при этом прибегает к **образным сравнениям**. Затем упражнение **показывается**, одновременно **поясняется** воспитателем и тут же **выполняется** детьми. Воспитателю нужно стремиться к максимальной **выразительности**;

- воспитатель **не даёт пояснений**, как держать руки, ноги спину. Малыш **не понимает** общих указаний, поэтому следует чаще обращаться к **каждому** ребенку. Правильно выполнить упражнение помогают **зрительные ориентиры**;

- по ходу выполнения упражнений воспитатель часто **даёт указания**. Они активизируют детей, важны для развития пространственных ориентировок, подготавливают к осознанному самостоятельному выполнению движений;

- указания в процессе упражнений служат также развитию у детей **чувства ритма и темпа**, помогают одновременно начинать и заканчивать упражнения;

- при проведении каждого упражнения воспитатель пользуется **оценкой**. Большей частью она **индивидуальна** и носит **положительный характер**, независимо от того, как ребенок выполнил упражнения;

- **примерный комплекс ОРУ «Снежинки»**

1. «Играем со снежинками»

В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх - И.п. – 4 раза.

2. «Делаем снежок»

На снежок ты погляди, да смотри не урони

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п. - 4 раза.

3. «Замерзли ножки»

Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

4. «Побежали наши ножки»

Побежали наши ножки, мы погреем их немножко.

Раз – два – три, раз-два – три, ты скорей ко мне беги

На первую строчку дети бегают врассыпную

На вторую бегут к воспитателю – 2 раза

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра

2. Обучить общеразвивающим упражнениям детей раннего возраста:

- ✓ провести комплекс общеразвивающих упражнений (3-4 упражнения) для детей раннего возраста с предметами (кубиками, погремушками, шишками, флажками и т.д.) в игровой форме с подгруппой обучающихся;
- ✓ поучить малышей пользоваться пособиями: показывать, где лежат, как их брать, держать;
- ✓ последовательность выполнения упражнения воспитателем: назвать упражнение, проверить готовность детей, предложить занять нужное исходное положение, прибегнув к образным сравнениям, упражнение показать, пояснить и выполнить вместе с детьми;
- ✓ показать максимальную выразительность движений, способы педагогической поддержки, возможности контроля за самочувствием ребёнка;
- ✓ часто обращаться к каждому ребёнку, так как малыш не понимает общих обращений;
- ✓ использовать достаточно громкую, чёткую, очень 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: комплекс общеразвивающих упражнений проведён на занятии.

Форма контроля: наблюдение за обучением общеразвивающих упражнений детей раннего возраста с подгруппой обучающихся на занятии, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – показанный комплекс полностью соответствует раннему возрасту: игровая форма проведения, предметы, образные названия упражнений, количество упражнений (3-4), количество повторений (3-4); чёткий, методически правильный, очень выразительный показ упражнений в правильной последовательности; в ходе выполнения общеразвивающего упражнения воспитатель часто обращался к каждому ребёнку; использовал способы педагогической поддержки воспитанников (положительные); речь достаточно громкая, чёткая, очень выразительная.

Отметка 4 (хорошо) – показанный комплекс соответствует раннему возрасту: игровая форма проведения, предметы, образные названия упражнений, количество упражнений (3-4), количество повторений (3-4); чёткий, методически правильный, очень выразительный показ упражнений в правильной последовательности, но с небольшими неточностями; в ходе выполнения общеразвивающего упражнения воспитатель часто обращался к каждому ребёнку; использовал способы педагогической поддержки воспитанников (положительные); речь достаточно громкая, чёткая, очень выразительная.

Отметка 3 (удовлетворительно) – показанный комплекс частично соответствует раннему возрасту: игровая форма проведения, предметы, образные названия упражнений, количество упражнений (3-4), количество повторений (3-4); не достаточно чёткий, методически правильный, выразительный показ упражнений; в ходе выполнения общеразвивающего упражнения воспитатель иногда обращался к детям; не достаточно использовал способы педагогической поддержки воспитанников (положительные); речь не достаточно громкая, не чёткая, не выразительная.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – показанный комплекс не соответствует раннему возрасту; не чёткий, не выразительный показ упражнений; в ходе выполнения общеразвивающего упражнения воспитатель не обращался к детям; не использовал способы педагогической поддержки воспитанников (положительные); речь не громкая, не чёткая, не выразительная.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Тема 3.1 Проведение гимнастических упражнений

Практическое занятие № 8

Обучение общеразвивающим упражнениям детей младшего дошкольного возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.1;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: характеристика общеразвивающих упражнений, построение при выполнении общеразвивающих упражнений, пособия (предметы) для упражнений, методы и приёмы обучения, индивидуальная, положительная оценка выполнения упражнений детьми.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Обучение общеразвивающим упражнениям 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:

- основная **характеристика общеразвивающих упражнений** (в соответствии с их воздействием на отдельные части тела) проводится по анатомическому признаку: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для ног;

- **общеразвивающие упражнения с детьми младшего дошкольного возраста могут выполняться** при свободном построении, построении в круг;

- **разбор и раздача пособий** проводятся очень быстро. Воспитатель заранее готовит пособия, иногда педагог сам раздаёт предметы. Малышей учат пользоваться пособиями: показывают, где лежат, как их брать, держать;

- в работе с малышами особенно ярко выражено **комплексное применение** наглядных, словесных и практических методов и приемов обучения. Детям нужен **постоянный образец** для подражания. Словесные методы направлены на то, чтобы усилить действие показа, добиться яркости, убедительности образа. Все упражнения усваиваются только в процессе **многократного повторения**, каждое упражнение повторяется целиком в неизменном виде;

- вначале воспитатель **называет упражнение**, затем **проверяет готовность** детей, предлагает занять нужное **исходное положение**, при этом прибегает к **образным сравнениям**. Затем упражнение **показывается**, одновременно **поясняется** воспитателем и тут же **выполняется** детьми. Воспитателю нужно стремиться к максимальной **выразительности**;

- воспитатель **не даёт пояснений**, как держать руки, ноги спину. Малыш **не понимает** общих указаний, поэтому следует чаще обращаться к **каждому** ребенку. Правильно выполнить упражнение помогают **зрительные ориентиры**;

- по ходу выполнения упражнений воспитатель часто **даёт указания**. Они активизируют детей, важны для развития пространственных ориентировок, подготавливают к осознанному самостоятельному выполнению движений;

- указания в процессе упражнений служат также развитию у детей **чувства ритма и темпа**, помогают одновременно начинать и заканчивать упражнения;

- при проведении каждого упражнения воспитатель пользуется **оценкой**. Большей частью она **индивидуальна** и носит **положительный характер**, независимо от того, как ребенок выполнил упражнения;

- **примерный комплекс ОРУ без предметов**

1. «Покажи ручки»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.

Вып: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперёд, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Маленькие - большие»

И.п.: то же, руки внизу.

Вып: подняться на носки, руки вверх, потянуться,- «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, - «Вот какие мы маленькие» Пов:4-6 раз.

3. «Покажи колени»

И.п.: стоя, руки на поясе.

Вып: «Где колени?» наклониться вперёд, коснуться колен руками «Вот!», и.п.

Пов:4-5 раз.

4. «Чьи ножки?»

И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.

Вып: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п. Пов:4-5 раз.

5. «Как умеют прыгать ножки»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой

Комплекс упражнений с мешочком

1. «Передай мешочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке.

Вып: поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой, и. п. Пов: 4-5 раз.

2. «Положи мешочек»

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Вып: присесть, положить мешочек, встать, сказать «Нет!» Присесть, взять сказать «Вот!» Пов: 4-6 раз.

3. «Достань носочков»

И. п.: сидя, ноги врозь.

Вып: наклониться, положить мешочек между ног у носочков, и. п., наклониться, взять. Пов: 5-6 раз.

4. «Спрячем мешочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов: 5-6 раз.

5. «Повернись и спрячь»

И. п.: сидя, ноги скрестно.

Вып: повернуться, положить мешочек за спину и. п. сказать «Нет!» повернуться, взять и. п. сказать «Вот!», то же в другую сторону. Пов: 4-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мешочка, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой

2. *Обучить общеразвивающим упражнениям детей младшего дошкольного возраста:*

- ✓ провести комплекс общеразвивающих упражнений (4-5 упражнений) для детей младшего дошкольного возраста с предметами (кубиками, погремушками, шишками, флажками, платочками, мешочками, с большим мячом, с обручем и т. д.) в игровой форме с подгруппой обучающихся;
- ✓ поучить малышей пользоваться пособиями: показывать, где лежат, как их брать, держать;
- ✓ последовательность выполнения упражнения воспитателем: назвать упражнение, проверить готовность детей, предложить занять нужное исходное положение, прибегнув к образным сравнениям, упражнение показать, пояснить и выполнить вместе с детьми;
- ✓ показать максимальную выразительность движений, способы педагогической поддержки, возможности контроля за самочувствием ребёнка;
- ✓ часто обращаться к каждому ребёнку, так как малыш не понимает общих обращений;
- ✓ использовать достаточно громкую, чёткую, очень 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: комплекс общеразвивающих упражнений проведён на занятии.

Форма контроля: наблюдение за обучением общеразвивающих упражнений детей младшего дошкольного возраста с подгруппой обучающихся на занятии, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – показанный комплекс полностью соответствует младшему дошкольному возрасту: игровая форма проведения, предметы, образные названия упражнений, количество упражнений (4-5), количество повторений (4-5); чёткий, методически правильный, очень выразительный показ упражнений в правильной последовательности; в ходе выполнения общеразвивающего упражнения воспитатель часто обращался к каждому ребёнку; использовал способы педагогической поддержки воспитанников (положительные); речь достаточно громкая, чёткая, очень выразительная.

Отметка 4 (хорошо) – показанный комплекс соответствует младшему дошкольному возрасту: игровая форма проведения, предметы, образные названия упражнений, количество упражнений (4-5), количество повторений (4-5); чёткий, методически правильный, очень выразительный показ упражнений в правильной последовательности, но с небольшими неточностями; в ходе выполнения общеразвивающего упражнения воспитатель часто обращался к каждому ребёнку; использовал способы педагогической поддержки воспитанников (положительные); речь достаточно громкая, чёткая, очень выразительная.

Отметка 3 (удовлетворительно) – показанный комплекс частично соответствует младшему дошкольному возрасту: игровая форма проведения, предметы, образные названия упражнений, количество упражнений (4-5), количество повторений (4-5); не достаточно чёткий, методически правильный, выразительный показ упражнений; в ходе выполнения общеразвивающего упражнения воспитатель иногда обращался к детям; не достаточно использовал способы педагогической поддержки воспитанников (положительные); речь не достаточно громкая, нечёткая, невыразительная.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – показанный комплекс не соответствует младшему дошкольному возрасту; не чёткий, не выразительный показ упражнений; в ходе выполнения общеразвивающего упражнения воспитатель не обращался к детям; не использовал способы педагогической поддержки воспитанников (положительные); речь не громкая, нечёткая, невыразительная.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

МДК 01.03

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.1 Проведение гимнастических упражнений

Практическое занятие № 9

Обучение общеразвивающим упражнениям с предметами детей средней группы (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.1;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: характеристика общеразвивающих упражнений, построение при выполнении общеразвивающих упражнений, пособия (предметы) для упражнений, методы и приёмы обучения, индивидуальная, положительная оценка выполнения упражнений детьми.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Обучение общеразвивающим упражнениям 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:

• **основная характеристика общеразвивающих упражнений** (в соответствии с их воздействием на отдельные части тела) проводится по анатомическому признаку: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для ног;

• **общеразвивающие упражнения с детьми средней группы могут выполняться** в начале года в построении в круг; во вторую половину года используется и построение в звеня;

• **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; даются 4 - 5 упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота и спины;

• **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 – 5-6 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);

- с детьми пятого года жизни утренняя гимнастика проводится *в хорошем, бодром темпе*, без длительных пауз между упражнениями;

- *особенность объяснения упражнений - краткость и четкость*. 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»;

- 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 четкие исходные положения и зафиксированные промежуточные положения (сидя - ноги подтянуть, коленки 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.

2. Обучить общеразвивающим упражнениям детей средней группы:

- ✓ провести комплекс общеразвивающих упражнений (4-5 упражнений) для детей средней группы с предметами (кубиками, погремушками, шишками, флажками, платочками, мешочками, кубами средних размеров, кеглями, мячами, с большим мячом, с обручем и т.д.) с подгруппой обучающихся;
- ✓ поучить *детей действовать одновременно*, в общем, для всех темпе;
- ✓ *использовать* краткие и четкие объяснения упражнений;
- ✓ *количество повторений – 5-6 раз*;
- ✓ использовать достаточно громкую, четкую, 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: комплекс общеразвивающих упражнений проведён на занятии.

Форма контроля: наблюдение за обучением общеразвивающих упражнений детей средней группы с подгруппой обучающихся на занятии, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – показанный комплекс полностью соответствует среднему дошкольному возрасту: предметы, количество упражнений (4-5), количество повторений (5-6); краткие и четкие объяснения упражнений; в ходе выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь достаточно громкая, четкая, выразительная.

Отметка 4 (хорошо) – показанный комплекс соответствует среднему дошкольному возрасту: предметы, количество упражнений (4-5), количество повторений (5-6); краткие и четкие объяснения упражнений, но с небольшими неточностями; в ходе выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель использовал способы педагогической поддержки воспитанников (положительные); речь достаточно громкая, четкая, очень выразительная.

Отметка 3 (удовлетворительно) – показанный комплекс частично соответствует среднему дошкольному возрасту: предметы, количество упражнений (4-5), количество повторений (5-6); не достаточно чёткие и краткие объяснения упражнений; в ходе выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель иногда обращался к детям; не достаточно использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь не достаточно громкая, нечёткая, невыразительная.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – показанный комплекс не соответствует среднему дошкольному возрасту; нечёткие и не краткие объяснения упражнений; в ходе выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель не использовал способы педагогической поддержки воспитанников; речь негромкая, нечёткая, невыразительная.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.1 Проведение гимнастических упражнений

Практическое занятие № 10

Обучение общеразвивающим упражнениям детей старшего дошкольного возраста в разных видах построений и использованием предметов и снарядов (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.1;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: характеристика общеразвивающих упражнений, построение при выполнении общеразвивающих упражнений, пособия (предметы) для упражнений, методы и приёмы обучения, порядок действий воспитателя при выполнении общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения, оценка выполнения упражнений детьми.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Обучение общеразвивающим упражнениям 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:

- основная **характеристика общеразвивающих упражнений** (в соответствии с их воздействием на отдельные части тела) проводится по анатомическому признаку: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для ног;

- **усложнение построений** заключается в разнообразии, требовании к точности, скорости выполнения каждого построения;

- **построение в звенья** проводится перестроением через середину площадки **по три**. В таком варианте каждый ребенок активен, вынужден быстро ориентироваться в пространстве, а не идти пассивно за звеньевым;

- для выполнения упражнений **в парах** дети перестраиваются через середину по два или по четыре. В последнем случае целесообразно применить **дробление и сведение**;

- используется также построение **шеренгами, в шахматном порядке, концентрическими кругами, а в природных условиях и хаотично**.

- дети этого возраста большинство **пособий подготавливают сами** и активно помогают воспитателю в процессе занятий;

- **пособия разбираются детьми, как правило, по ходу**, хотя возможны и другие варианты. Например, построившимся на упражнения детям воспитатель объявляет, что они будут выполнять упражнения с разными предметами и каждый может взять себе, что хочет (палку, мяч, обруч, флажки и др.). Звенья рассыпаются на короткое время, а потом каждый становится на своё место;

- основное внимание в обучении старших дошкольников направлено на воспитание **осознанного восприятия** и выполнения упражнений;

- выполнение упражнений **под счёт** обеспечивает слаженность и чёткость движений и является важным показателем обученности детей. Счёт должен фиксировать действие. Это следует акцентировать при показе;

- при разучивании общеразвивающих упражнений, как правило, имеет место **предварительный показ** в сочетании с объяснением. Практикуется использование действий без показа в целях контроля;

• порядок действий воспитателя:

- а) назвать упражнение (это обеспечивает психологическую готовность к действиям);

- б) показать упражнение, сопровождая показ объяснением;
- в) подготовить детей к выполнению, называя детали исходного положения;
- г) обеспечить одновременное начало выполнения, командой "начинай";
- д) воспитатель начинает упражнение вместе с детьми, а после 2 - 3 повторений дети продолжают самостоятельно;
- е) дошкольники должны одновременно закончить упражнения, для чего необходимо сделать акцент на счёте "два" при последнем повторении упражнения;

• воспитатель *следит за правильностью* выполнения упражнений. *Словесные комментарии* педагога – подсказки, советы, указания, оценки должны вписываться в ритм и темп упражнения. Иногда бывает необходимо помочь ребёнку действием – поправить, поддержать. Воспитатель должен уметь это, *не прерывая* и не останавливая остальных детей;

• старшие дошкольники должны *выполнять общеразвивающие упражнения* чётко, выразительно, слаженно, ритмично.

• пор мере освоения движений целесообразно варьировать *сочетание наглядных и словесных методов обучения*;

• показ упражнений, повторение их детьми проводятся в *чётком темпе и ритме*;

• *оценка выполнения* должна быть краткой, конкретной, с указанием некоторых ошибок;

• *стимулируя детскую изобретательность, можно использовать показ упражнений детьми*;

• *имитационные упражнения* с детьми старшего дошкольного возраста;

• особенно интересны упражнения, имитирующие *движения животных, птиц*. Каждый ребёнок индивидуально, по-своему имитирует движение какого-либо животного или птицы;

• *имитация ходьбы великана* – спина прямая, руки на поясе, ходьба большими шагами (впередистоящая нога согнута в коленном суставе, сзади стоящая нога – прямая);

• *имитация ходьбы гнома* – спина прямая, ходьба частыми мелкими шагами;

• *имитация движений птиц* (петуха, страуса, цапли). При выполнении упражнения бедро выносимой вперёд ноги должно быть высоко поднято, спина прямая, плечи развернуты, смотреть вперёд-вверх;

• *имитация движений гуся*. Выполнять упражнение из и.п. в приседе, руки на поясе, спина прямая;

• *имитация движения полёта птиц*. Дети выполняют движения руками вверх и вниз (взмах крыльев птиц) в беге;

• *имитация движения черепахи*. Из и.п. в приседе, руками сзади опереться о пол, передвигаться с помощью рук и ног: а) выполнять упражнение лицом вперёд; б) выполнять упражнение спиной вперёд;

• *имитация движений животных* (кошки, собаки и т.д.). Опираясь о пол на прямые руки и ноги, высоко поднять таз, опустив голову;

• *имитация прыжков зайца*. Прыжки выполняются в полуприседе. И.п.: ноги вместе, руки на поясе, спина прямая, отталкиваться двумя ногами одновременно;

• *имитация прыжков лягушки*. Прыжки – из полного приседа. И.п.: ноги врозь, спина прямая, отталкивание выполнять двумя ногами одновременно, выпрыгивать вверх из полного приседа. Прыжки на одной ноге: чередуя по два прыжка на каждой ноге определенное число раз.

2. *Обучить общеразвивающим упражнениям детей старшего дошкольного возраста:*

- ✓ провести комплекс общеразвивающих упражнений (7-8 упражнений) для детей старшего дошкольного возраста с предметами (кубиками,

- погремушками, шишками, флажками, платочками, мешочками, кубами средних размеров, кеглями, мячами, с большим мячом, с обручем и т.д., которые *дети выбирают по желанию*), с подгруппой обучающихся;
- ✓ использовать *разные построения*: в звенья (*через середину по три*); *шеренгами, в шахматном порядке, концентрическими кругами*;
- ✓ использовать *чёткий порядок действий воспитателя* при обучении детей общеразвивающим упражнениям;
- ✓ использовать *имитационные упражнения*;
- ✓ стимулируя детскую изобретательность, использовать показ упражнений детьми;
- ✓ количество повторений – 8-10 раз;
- ✓ краткая, конкретная, с указанием некоторых ошибок *оценка*;
- ✓ использовать достаточно громкую, чёткую, 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: комплекс общеразвивающих упражнений проведён на занятии.

Форма контроля: наблюдение за обучением общеразвивающих упражнений детей старшего дошкольного возраста с подгруппой обучающихся на занятии, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – показанный комплекс полностью соответствует старшему дошкольному возрасту: предметы, количество упражнений (7-8), количество повторений 8-10); использовались разные виды построений; соблюдался чёткий порядок действий воспитателя при обучении детей общеразвивающим упражнениям; использовались имитационные упражнения; воспитатель стимулировал детскую изобретательность, использовал показ упражнений детьми; использовалась краткая, конкретная, с указанием некоторых ошибок *оценка*; речь достаточно громкая, чёткая, выразительная.

Отметка 4 (хорошо) – показанный комплекс соответствует старшему дошкольному возрасту: предметы, количество упражнений (7-8), количество повторений 8-10); использовались разные виды построений, но с небольшими неточностями; соблюдался чёткий порядок действий воспитателя при обучении детей общеразвивающим упражнениям; использовались имитационные упражнения; воспитатель стимулировал детскую изобретательность, использовал показ упражнений детьми; использовалась краткая, конкретная, с указанием некоторых ошибок *оценка*; речь достаточно громкая, чёткая, выразительная.

Отметка 3 (удовлетворительно) – показанный комплекс частично соответствует старшему дошкольному возрасту: предметы, количество упражнений, количество повторений, использовались некоторые виды построений; порядок действий воспитателя при обучении детей общеразвивающим упражнениям был не достаточно чётким; не использовались имитационные упражнения; воспитатель не стимулировал детскую изобретательность, не использовал показ упражнений детьми; использовалась не достаточно краткая, конкретная, с указанием некоторых ошибок *оценка*; речь не достаточно громкая, нечёткая, невыразительная.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – показанный комплекс не соответствует старшему дошкольному возрасту; не использовались разные виды построений; нарушен порядок действий воспитателя при обучении детей общеразвивающим упражнениям; не использовались имитационные упражнения; воспитатель не стимулировал детскую изобретательность, не использовал показ упражнений детьми; не использовалась *оценка* выполнения упражнений детьми; речь негромкая, нечёткая, невыразительная.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.1 Проведение гимнастических упражнений

Практическое занятие № 11

Методика и техника выполнения построений детьми дошкольного возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.1;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: строй, строевые упражнения, виды строевых упражнений, методика руководства строевыми упражнениями, построение в колонну, построение в шеренгу, построение в круг, построение врассыпную, перестроения, повороты, размыкания и смыкания.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.

3. Методика и техника выполнения построений детьми 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:

- **строй** – это удобное и целесообразное размещение занимающихся на спортивной площадке, в зале или в другом месте;

- **строевые упражнения** – средство разностороннего развития дошкольников. Они способствуют формированию у детей правильной осанки, развивают навыки пространственной ориентировки, глазомер, ловкость, быстроту реакции и другие физические качества;

- понятия о разных видах строя расширяют общий *двигательный опыт* детей. Словесные обозначения строевых упражнений и связанных с ними действий обеспечивают взаимопонимание воспитателя и детей результативным обучением навыкам строя;

- **в строевых упражнениях различают:** - *построения* в колонну, шеренгу, в круг, врассыпную; - *перестроения* из колонны по одному в колонну по два, три, четыре; из колонны в круг или несколько кругов; из одной шеренги в две или несколько и т.п.; - *повороты* на месте и в движении налево, направо, кругом; - *размыкания и смыкания*; - *передвижения строем*;

- **методика руководства** строевыми упражнениями должна учитывать готовность детей к выполнению упражнений определенной сложности и стимулировать самостоятельность действий;

- **построение в колонну.** *Колонна* — размещение друг за другом в затылок на расстоянии вытянутой руки (одного шага);

- построение в колонну осуществляется вдоль длинной стороны спортивной площадки, начиная от верхнего правого угла. Воспитатель становится лицом к детям в голове колонны, на один шаг справа от направляющего. Таким образом, все дети, от направляющего до замыкающего, находятся в поле зрения воспитателя;

- воспитатель должен стоять перед строем в *основной стойке*, служить примером для детей;

- **в младшей группе** дети строятся в колонну на дорожке из клеёнки или картона, около расставленных в ряд кубиков (на расстоянии 35-40 см) или вдоль лежащей на полу верёвки, между двумя начерченными линиями, вдоль одной линии и др. На первом этапе обучения обязательно используются зрительные ориентиры, сначала объёмные, затем плоскостные;

- **построения трудны и утомительны для малышей.** Поэтому на первых порах надо проводить их в форме игровых заданий. Например: "Посмотрите, как красиво выстроились друг за другом матрешки... Подойдите и станьте рядышком, кто с какой матрешкой хочет... Вот и вы построились друг за другом. Сейчас мы пойдем гулять, куда кому нравится, а потом опять придем к своим матрешкам...";

- в последующем матрёшек (или другие игрушки) можно поставить в начерченные мелом кружочки – можно "пойти гулять" с матрёшками, а потом принести их в домик (кружочки);

- через несколько занятий можно начать "учить матрешек ходить друг за другом";

- **в средней группе** дети должны знать название строя и своё место в строю. Для быстрого и качественного построения целесообразно использовать естественные ориентиры – архитектурные детали помещения, предметы убранства групповой комнаты, стационарную разметку спортивного зала, игровое оборудование и растение на игровом участке и др. Ориентирами могут быть и сами дети – направляющий, средний,

замыкающий. Значимость самого маленького по росту ребёнка надо подчеркнуть тем, что после него никто не должен становиться;

- **в средней группе так же эффективны** игровые задания, естественно, более сложные, чем в младшей группе. Например, по сигналу воспитателя "Построиться!" дети становятся в колонну на одной стороне площадки. Затем по сигналу разбегаются врассыпную, а потом снова по сигналу занимают свои места. Постепенно усложняя задание, надо учить детей строиться в разных местах площадки — на противоположной стороне, на средней линии, но обязательно вдоль. Поэтому при выполнении задания можно использовать зрительные ориентиры: на одной стороне площадки красный флажок, на другой — синий. Дети образуют колонну у соответствующего флажка. Варьируя игровое задание, можно предложить девочкам строиться отдельно от мальчиков, в любом порядке или по росту и т.д.;

- **дети старшей группы** должны уметь строиться быстро, чётко, знать, как стоять в строю, как равняться, как проверять своё положение в строю, понимать смысл и значение команд и распоряжений. Однако любые команды не должны быть лишены игровых оттенков, особенно на первом этапе. Пример: "Ребята, вы должны успеть построиться в колонну, пока я считаю до трёх: "Внимание! В колонну стройся!.. Раз, два ... три!" Или: "Будем учиться останавливаться по команде: "Стой!.. Раз - два!" как настоящие физкультурники. Давайте попробуем... Затем обязательно следует оценка действий детей, но она должна быть только доброжелательной;

- вместе с тем старшие дети должны быть достаточно самостоятельны в выполнении строевых упражнений, чему способствуют игровые задания типа "Построй, как хочешь";

- **например:** "В колонну стройся!.. Сейчас вы пойдёте врассыпную. Тот, кого я назову, должен быстро выбежать на край площадки и рукой подать всем детям сигнал, как надо построиться: рука, поднятая вверх, означает «Стройся за мной в колонну!». Строить колонну можно в любом месте зала, но обязательно вдоль";

- умение строиться в колонну закрепляется в таких играх, как "Чье звено быстрее построится", "Ищи вожатого", в которых воспитателю следует оценивать не только быстроту выполнения задания, но и качество построения — равнение в строю, дистанцию;

- **в интересной форме** можно предложить дошкольникам становиться в колонну строго на своё место. В игре "Репка" (аналог игры "Чье звено быстрее построится") каждая колонна состоит из семи человек — репка, дедка, бабка, внучка, жучка, кошка, мышка. Критерием правильности построения послужат маски — шапочки и детали костюмов. Такая игра украсит любой праздник. Используя интерес детей к игре, можно совершенствовать конкретные навыки строя, отдавая следующие команды: стоять в основной стойке, ноги в коленях выпрямить, плечи развернуть, подтянуть живот, смотреть перед собой, руки повернуть ладонками к бедру, расстояние до стоящего впереди определить на глаз и т.д. В основе всех этих требований лежат игровые задания типа "Кто лучше построится";

- злоупотреблять при обучении дошкольников методом команд не следует. Выполнить устный приказ со всеми его атрибутами затруднительно даже для старших детей. Выполнение команд — не самоцель, а средство организации. Поэтому следует применять самые доступные детям команды, которые, кстати, они с удовольствием переносят в свои игры: «В колонну становись!», "На месте (или «В обход по залу») шагом — марш!", "На месте — стой, раз — два!"

- во всех других ситуациях вполне убедительными средствами коррективы строя являются **распоряжения** ("Подравняйтесь!", "Проверьте расстояние на глаз, руки не поднимайте!") и указания ("Не опускайте голову!", "Поднимайте ногу выше!") и др.;

- **построение в шеренгу. Шеренга** — строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону, с интервалом в одну ладонь,

приставленную к бедру;

- в помещении и на открытой площадке дети строятся и шеренгу спиной к источнику света, чтобы он не мешал им наблюдать за действиями воспитателя, который стоит напротив, лицом к детям;

- обучение детей построению в шеренгу ведётся аналогично построению в колонну. В младших группах используются игровые задания с применением зрительных ориентиров — предметов и игрушек, стационарной разметки зала, а также естественных ориентиров — игрового и физкультурного оборудования на участке, деревьев и пр.;

- по мере накопления опыта *задания усложняются* для того, чтобы дети учились воспринимать смысловую сторону упражнений и контролировать свое поведение: уметь равняться — носки ставить на линию; проверять интервал, приставляя ладонь к бедру; знать свое место в шеренге; строиться быстро, в разных местах площадки; без помощи ориентиров;

- разнообразие и сложность заданий зависят от конкретных педагогических задач и уровня обученности детей;

- **построение в круг.** *Круг* – самый доступный вид строя. Даже в начале обучения построиться в круг можно без всяких пособий, просто взявшись за руки. Однако, чтобы круг был ровным и каждому было удобно стоять, а в дальнейшем делать круг без помощи воспитателя, целесообразно использовать *зрительные ориентиры*;

- малышам они помогают разместиться для выполнения общеразвивающих упражнений, поэтому кубики, флажки, погремушки заранее раскладываются на полу по кругу. Для старших ребят такие *ориентиры* иногда служат критерием оценки при выполнении заданий соревновательного типа ("Чей круг самый ровный?");

- сначала *ориентиры* используются для каждого ребёнка, в последующем – один для всех. Он обозначает центр, вокруг которого надо построиться. Объёмные ориентиры постепенно заменяются плоскостными, а потом и вовсе убираются за ненадобностью;

- при построении в круг воспитатель становится вместе с детьми по кругу, а не в центре. Для того, чтобы все дети видели лицо воспитателя, он должен время от времени перемещаться по кругу;

- **построение в рассыпную.** Оно означает размещение детей на площадке без точно установленных ориентиров. Главный критерий: вытянув руки вперед и в сторону, никому не мешать. Размещение в рассыпную в младших группах предшествует четкому построению. В последующем построение в рассыпную используется во всех группах в разных ситуациях - при выполнении общеразвивающих упражнений, в подвижных играх и др.;

- *место воспитателя* во всех случаях — на краю площадки, спиной к короткой стене, чтобы все дети были в поле зрения;

- **перестроения** – это переходы из одного строя в другой. Обратное перестроение называется разведением и слиянием;

- **повороты.** Они выполняются дошкольниками направо, налево (90°), впол оборота направо, налево (45°), кругом (180°), как на месте, так и в движении;

- **размыкания и смыкания.** Размыкания – способы увеличения интервала или дистанции строя. Смыкания – приёмы уплотнения разомкнутого строя;

- **1-я младшая группа:** все построения малодоступны детям, проводятся с воспитателем, каждому ребёнку показывается его место, используя зрительные ориентиры, педагог становится в круг вместе с детьми, переходы дети совершают гурьбой, располагаются произвольно без учёта роста;

- **2-я младшая группа:** дети строятся друг за другом независимо от роста, постепенно учатся занимать своё место в колонне, шеренге. При поворотах используют зрительные ориентиры, по залу перемещаются парами, в одной колонне;

- **средний дошкольный возраст:** дети строятся в круг, в пары, в шеренгу, в

колонну; заранее разбиваются на звенья, назначаются ведущие звеньев, по сигналу они идут на условное места (к флажку), за ними – все остальные. Направо и налево, кругом дети поворачиваются, переступая на месте. Используются *распоряжения*, а не команды;

• **старший дошкольный возраст:** учатся расходиться парами и по одному через середину зала. *Построение:* в строй по росту, выравнивание шеренги по носкам, поднимают руки вперёд и отходят назад так, чтобы не касаться впереди стоящего. В кругу и шеренге размыкаются на вытянутые в сторону руки, размыкание и смыкание – приставными шагами. Повороты – простое переступание на месте. Команды – «Направо!», «Налево!», «Шагом марш!».

2. *Показать методику и технику выполнения построений детьми дошкольного возраста:*

- ✓ построение в колонну;
- ✓ построение в шеренгу;
- ✓ построение в круг;
- ✓ построение врассыпную;
- ✓ обучение технике поворотов;
- ✓ обучение технике смыканий и размыканий;
- ✓ использовать чёткие команды (не менее 10); зрительные ориентиры; игровые приёмы;
- ✓ употреблять 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: методика и техника выполнения построений детьми дошкольного возраста отработана на занятии.

Форма контроля: наблюдение за обучением методики и техники выполнения построений детьми дошкольного возраста с подгруппой обучающихся на занятии, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – показана методика и техника выполнения детьми дошкольного возраста всем построениям; использовались чёткие команды (не менее 10); зрительные ориентиры; игровые приёмы; речь достаточно громкая, выразительная.

Отметка 4 (хорошо) – показана методика и техника выполнения детьми дошкольного возраста всем построениям с небольшими неточностями; использовались чёткие команды (не менее 10); зрительные ориентиры; игровые приёмы; речь достаточно громкая, выразительная.

Отметка 3 (удовлетворительно) – методика и техника выполнения детьми дошкольного возраста построениям показана не в полном объёме (частично); использованные команды были не достаточно чёткими, их было менее десяти; зрительные ориентиры; игровые приёмы использовались недостаточно; речь не достаточно громкая, невыразительная.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – методика и техника выполнения детьми дошкольного возраста построениям показана частично; использованные команды были не чёткими, их было менее пяти; зрительные ориентиры; игровые приёмы не использовались; речь негромкая, невыразительная.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.1 Проведение гимнастических упражнений

Практическое занятие № 12

Методика и техника выполнения перестроений детьми дошкольного возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.1;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: перестроения, перестроение в круг из шеренги (младший возраст), перестроение из одной общей колонны в несколько колонн – звеньев (средняя группа), перестроение в звенья через середину по три (старший возраст), перестроение из колонны по одному в колонну по четыре *дроблением и сведением, разведение и слияние* (обратное построение), перестроение в движении в рассыпную, перестроение из колонны или шеренги в несколько кругов (старшая группа), перестроение на ходу из колонны по два в колонну по одному, повороты переступанием, прыжками, кругом на месте, размыкания и смыкания.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Методика и техника выполнения перестроений детьми 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:

- **перестроения** – это переходы из одного строя в другой. Обратное перестроение называется разведением и слиянием;

- практическая необходимость **перестроения** возникает на физкультурных занятиях и на утренней гимнастике, когда после вводной ходьбы нужно разместиться для выполнения общеразвивающих упражнений. Кроме того, отдельные специальные упражнения, формирующие навыки строя, выполняются во время ходьбы;

- **в младшей группе** дети чаще всего выполняют общеразвивающие упражнения в кругу. Если они движутся колонной вокруг расставленных на полу кубиков, то **перестроение в круг** совершается естественно: дети подходят к предметам. Если используется один ориентир, вокруг которого должен быть образован круг, или ориентира вовсе нет, воспитатель перестраивает малышей в круг, предложив им взяться за руки, а сам соединяет "хвост" и "голову" колонны. Чтобы увеличить размер круга, надо всем вместе сделать шаг назад, после чего опустить руки;

- аналогично можно построить **круг из шеренги**: дети, стоящие на линии или у стены, берутся за руки. Воспитатель заводит образовавшуюся цепочку к противоположному флангу. В этом случае лучше использовать ориентир в центре площадки - игрушку, обруч и т.п.;

- **в средней группе** дети перестраиваются на общеразвивающие упражнения **из одной общей колонны в несколько колонн**, которые принято называть **звеньями**. Звеньев должно быть немного (3-4) и размещаться они должны вдоль площадки. Звенья выводят вперед назначенные воспитателем звеньевые. К моменту подачи команды или распоряжения о перестроении воспитатель должен занять соответствующее место, что даёт возможность корректировать перестроение. Воспитатель является ориентиром для детей, они выходят "на него";

- на первых порах дети останавливаются перед перестроением, и звенья выводятся вперёд по очереди. Используются зрительные ориентиры. В последующем звенья "идут на воспитателя" одновременно и останавливаются в установленном месте, за 2 — 2,5 м до воспитателя;

- во время выполнения упражнений воспитатель стоит напротив свободного пространства, а не перед звеном. Если звеньев четыре — между вторым и третьим, если три педагогу следует перемещаться из одного пролета в другой при показе упражнений;

- после окончания упражнений все звенья выполняют непродолжительную ходьбу на месте: "На месте шагом марш!.. Первое звено, вперед - марш!.." - звено начинает ходьбу в обход. Звеньевые последующих звеньев шагают на месте до тех пор, пока к ним приблизится замыкающий предыдущего звена;

- **в старшей группе** дети должны уметь перестраиваться **в звенья через середину по три**. Они также «выходят на воспитателя» от противоположной короткой стены. Дети первой тройки разводят руки в стороны, обозначая тем самым интервал. Остальные равняются на них. Такой способ перестроения активно формирует навыки пространственной ориентировки, быстроту реакции, её сообразительность, самостоятельность в отличие от перестроения с помощью звеньевых, когда большинство детей перемещаются бездумно;

- **обратное перестроение** происходит так: дети должны на ходу сомкнуть строй и повернуться направо после чего, разворачиваясь влево, тройка за тройкой движется в обход, создавая общую колонну. В старших группах используется также перестроение **из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением**. Такое перестроение красиво смотрится на физкультурных праздниках, особенно, если для выполнения

упражнений применяются разные предметы, например в крайних звеньях – флажки, в стоящих середине – «султанчики»;

- **порядок перестроения дроблением и сведением** таков: по сигналу колонна движется «на воспитателя» через середину площадки от короткой стены; когда направляющий дойдет до противоположной стены, подается команда: "Налево и направо через одного в обход – марш!"; когда направляющие колонны встретятся, подается команда: «Через середину парами – марш!»; затем: "Пара – направо, пара – налево – марш!"; и наконец: "На середину четверками — марш!";

- **обратное перестроение называется разведением и слиянием;**

- упражнения на перестроение во время ходьбы преследуют разные цели. Зачастую меняется не только строй, но и способ движения, и направление, стимулируется проявление разных физических и интеллектуальных качеств, например, старшие дети идут в колонне обычным шагом, а по сигналу разворачиваются в шеренгу (у длинной стены) и идут поперек зала на носках или гимнастическим шагом, или подскоками, затем снова, повернувшись налево, идут колонной. Таким образом, дети выполняют задания, приучающие их контролировать свои действия. Не случайно такие упражнения обязательно имеют место во вводной части физкультурных занятий, которая по педагогической направленности является организационной;

- чаще других в **перестроениях** используется **движение врассыпную**: колонна по сигналу "рассыпается", дети движутся хаотично, а по следующему сигналу снова строятся в колонну. В зависимости от возраста детей можно по-разному варьировать целевые установки: строиться быстро, вставать на свои места по росту – в старших группах или просто строиться – в младших. В первую половину года во второй младшей группе такие задания даются без обратного перестроения: из положения врассыпную дети строятся с помощью воспитателя в круг или исполняют упражнения, оставаясь на своих местах, там, где их застал сигнал;

- интересно **перестроение из колонны или шеренги в несколько кругов** (старшая группа). Воспитатель назначает звеньевых (3-4) в момент построения в колонну. Во время ходьбы в обход по залу по сигналу, который подается, когда колонна находится в положении вдоль площадки, каждый звеньевой ведет своё звено влево, и оно продолжает движение по автономному кругу. Обратное перестроение совершается естественно: каждый звеньевой выводит звено на край площадки, вливаясь в общую колонну;

- **во всех группах используется перестроение на ходу из колонны по два в колонну по одному** и наоборот. Выполнять это задание дети должны быстро и умело, не меняя темпа движения. Планируя такое перестроение целесообразно предложить ребятам сразу построиться колонну парами, чтобы каждому было изначально ясно; к кому он должен подстроиться в нужный момент;

- **в младшей группе** это задание выполняется с помощью **зрительных ориентиров**. У противоположной стены (стороны площадки) начерчена узенькая дорожка (20 - 25 см) - "по ней вдвоем нельзя пройти": пары разбиваются, дети идут друг за другом, а в конце дорожки опять берутся за руки;

- можно предложить дошкольникам следующее задание: после ходьбы парами по сигналу воспитателя дети, идущие слева, т.е. по внутреннему кругу, становятся за идущими справа, т.е. по внешнему кругу, а не наоборот, внешний круг больше по площади;

- целесообразность применения такого приема, подготавливающего перестроение, как **расчёт "на первый второй" сомнительна** для использования в работе с детьми дошкольного возраста;

- **повороты**. Они выполняются дошкольниками направо, налево (90°), вполоборота направо, налево (45°), кругом (180°), как на месте, так и в движении. Способы поворотов используются простейшие — переступанием и прыжком. Существующий в физкультуре

для взрослых поворот «по разделениям» дошкольникам практически недоступен и применять его нецелесообразно. **Поворот переступанием** – самый доступный и естественный способ действия и потому в формулировке команды его можно не называть, а только обозначить направление движения: «Напра-во!», «Нале-во!» Если поворот совершается прыжком, надо командовать: «Прыжком, напра-во!»;

- **поворот кругом на месте** выполняется в левую сторону (через левое плечо);

- **размыкания и смыкания.** *Размыкания* – способы увеличения интервала или дистанции строя. *Смыкания* – приёмы уплотнения разомкнутого строя. Приёмы варьирования строя используются при подготовке к выполнению упражнений и игровых заданий и после их окончания. Выполняются они как на месте, так и в движении в различных построениях – в колоннах, в шеренгах, в кругу;

- **размыкание** выполняется обычным шагом, приставными шагами, прыжками, бегом. Расстояние (интервал, дистанция) определяется шагами, зрительными ориентирами, вытянутыми вперед или разведенными в сторону руками. Подавая команду к размыканию, надо называть величину дистанции (или интервала), способ выполнения, направления действий. Например: "От середины на вытянутые руки – разомкнись!" Или при перестроении на общеразвивающие упражнения: "Через середину по три, шагом – марш! Первая тройка, руки в стороны – ставь!" После окончания упражнений в разомкнутом строю: «Вперед сомкнись!»;

- в работе с дошкольниками используются самые **простые способы размыкания и смыкания** и для их выполнения чаще прибегают к распоряжениям, реже – к командам;

- во время всех перемещений **воспитатель** должен находиться **на краю площадки**, чтобы видеть всех детей и совершенствовать навыки строя.

2. **Показать методику и технику выполнения перестроений детьми дошкольного возраста:**

- ✓ перестроение из одной общей колонны в несколько колонн – звеньев (средняя группа);
- ✓ перестроение из колонны в звенья через середину по три (старший возраст);
- ✓ обратное перестроение (*разведение и слияние*);
- ✓ перестроение дроблением и сведением;
- ✓ перестроение из колонны или шеренги в несколько кругов (старшая группа);
- ✓ повороты переступанием, прыжком, кругом на месте;
- ✓ способы размыкания и смыкания;
- ✓ использовать чёткие команды (не менее 10); зрительные ориентиры; игровые приёмы;
- ✓ употреблять 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: методика и техника выполнения перестроений детьми дошкольного возраста отработана на занятии.

Форма контроля: наблюдение за обучением методики и техники выполнения перестроений детьми дошкольного возраста с подгруппой обучающихся на занятии, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – показана методика и техника выполнения детьми дошкольного возраста всем перестроениям; использовались чёткие команды (не менее 10); зрительные ориентиры; игровые приёмы; речь достаточно громкая, выразительная.

Отметка 4 (хорошо) – показана методика и техника выполнения детьми дошкольного возраста всем перестроениям с небольшими неточностями; использовались чёткие команды (не менее 10); зрительные ориентиры; игровые приёмы; речь достаточно

громкая, выразительная.

Отметка 3 (удовлетворительно) – методика и техника выполнения детьми дошкольного возраста перестроениям показана не в полном объёме (частично); использованные команды были не достаточно чёткими, их было менее десяти; зрительные ориентиры; игровые приёмы использовались недостаточно; речь не достаточно громкая, невыразительная.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – методика и техника выполнения детьми дошкольного возраста перестроениям показана частично; использованные команды были не чёткими, их было менее пяти; зрительные ориентиры; игровые приёмы не использовались; речь негромкая, невыразительная.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.1 Проведение гимнастических упражнений

Практическое занятие № 13

Методика и техника выполнения поворотов детьми дошкольного возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.1;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: строй, строевые упражнения, виды строевых упражнений, виды поворотов для дошкольников, способы поворотов, команды.

Порядок выполнения работы:

1. **Определение целей и задач занятия.**
2. Уточнение теоретических положений.
3. Методика и техника выполнения поворотов детьми 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:

- **строй** – это удобное и целесообразное размещение занимающихся на спортивной площадке, в зале или в другом месте;

- **строевые упражнения** – средство разностороннего развития дошкольников. Они способствуют формированию у детей правильной осанки, развивают навыки пространственной ориентировки, глазомер, ловкость, быстроту реакции и другие физические качества;

- понятия о разных видах строя расширяют общий *двигательный опыт* детей. Словесные обозначения строевых упражнений и связанных с ними действий обеспечивают взаимопонимание воспитателя и детей результативным обучением навыкам строя;

- **в строевых упражнениях различают:** - *построения* в колонну, шеренгу, в круг, врассыпную; - *перестроения* из колонны по одному в колонну по два, три, четыре; из колонны в круг или несколько кругов; из одной шеренги в две или несколько и т.п.; - *повороты* на месте и в движении налево, направо, кругом; - *размыкания и смыкания*; - *передвижения строем*;

- **повороты.** Они выполняются дошкольниками направо, налево (90°), впол оборота направо, налево (45°), кругом (180°), как на месте, так и в движении. Способы поворотов используются простейшие — переступанием и прыжком. Существующий в физкультуре для взрослых поворот «по разделениям» дошкольникам практически недоступен и применять его нецелесообразно.

- **поворот переступанием** – самый доступный и естественный способ действия и потому в формулировке команды его можно не называть, а только обозначить направление движения: «Напра-во!», «Нале-во!» Если поворот совершается прыжком, надо командовать: «Прыжком, напра-во!»;

- **поворот кругом на месте** выполняется в левую сторону (через левое плечо);

2. Показать методику и технику выполнения поворотов детьми дошкольного возраста:

- ✓ выполнить повороты с детьми направо, налево (90°), впол оборота направо, налево (45°), кругом (180°), на месте, в движении;
- ✓ способы построения – переступанием и прыжком;
- ✓ поворот кругом на месте выполнять в левую сторону (через левое плечо);
- ✓ в команде обозначать направление движения: «Напра-во!», «Нале-во!», «Прыжком, напра-во!», «Прыжком, нале-во!», «Кру-гом (через левое плечо)!»
- ✓ сочетать повороты с построением, перестроением;

✓ употреблять достаточно громкую, чёткую, 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: методика и техника выполнения поворотов детьми дошкольного возраста отработана на занятии.

Форма контроля: наблюдение за обучением методики и техники выполнения поворотов детьми дошкольного возраста с подгруппой обучающихся на занятии, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – показана методика и техника выполнения детьми дошкольного возраста всем поворотам на месте и в движении в сочетании с построениями и перестроениями; использованы чёткие команды; речь достаточно громкая, выразительная.

Отметка 4 (хорошо) – показана методика и техника выполнения детьми дошкольного возраста всем поворотам на месте и в движении в сочетании с построениями и перестроениями с небольшими неточностями; использовались чёткие команды; речь достаточно громкая, выразительная.

Отметка 3 (удовлетворительно) – методика и техника выполнения детьми дошкольного возраста поворотам в сочетании с построениями и перестроениями показана не в полном объёме (частично); использованные команды были не достаточно чёткими; речь не достаточно громкая, невыразительная.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – методика и техника выполнения детьми дошкольного возраста поворотов в сочетании с построениями и перестроениями показана частично; использованные команды были нечёткими; речь негромкая, невыразительная.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.1 Проведение гимнастических упражнений

Практическое № 14

Методика и техника выполнения размыканий и смыканий детьми дошкольного возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.1;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: строй, строевые упражнения, виды строевых упражнений, виды размыканий и смыканий для дошкольников, способы размыканий и смыканий, команды.

Порядок выполнения работы:

1. **Определение целей и задач занятия.**
2. Уточнение теоретических положений.
3. Методика и техника выполнения размыканий и смыканий детьми 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:

- **строй** – это удобное и целесообразное размещение занимающихся на спортивной площадке, в зале или в другом месте;
- **строй** – установленное размещение занимающихся, для совместных действий;
- **сомкнутый строй** – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой впереди руки;
- **разомкнутый строй** – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах, с интервалом в один шаг или с интервалом, указанным педагогом;
- **шеренга** – строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону, с интервалом в одну ладонь, приставленную к бедру;
- **фланги** – правая и левая оконечности строя;
- **интервал** – расстояние по фронту между занимающимися (в шеренге);
- **колонна** – строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу;
- **дистанция** – расстояние между занимающимися в глубину (в колонне);
- **направляющий** – занимающийся, идущий первым в колонне;
- **закрывающий** – занимающийся, идущий в колонне последним;
- **размыкание** – способы увеличения интервала или дистанции строя;
- **смыкания** – приёмы уплотнения разомкнутого строя;
- **строевые упражнения** – средство разностороннего развития дошкольников. Они

способствуют формированию у детей правильной осанки, развивают навыки пространственной ориентировки, глазомер, ловкость, быстроту реакции и другие физические качества;

- понятия о разных видах строя расширяют общий *двигательный опыт* детей. Словесные обозначения строевых упражнений и связанных с ними действий обеспечивают взаимопонимание воспитателя и детей результативным обучением навыкам строя;

- **в строевых упражнениях различают:** - *построения* в колонну, шеренгу, в круг, врассыпную; - *перестроения* из колонны по одному в колонну по два, три, четыре; из колонны в круг или несколько кругов; из одной шеренги в две или несколько и т.п.; - *повороты* на месте и в движении налево, направо, кругом; - *размыкания и смыкания*; - *передвижения строем*;

- **методика обучения строевым упражнениям.** При обучении строевым упражнениям пользуются в основном методами показа, объяснения и обучения по частям (по разделениям). Исходя из небольшой сложности овладения строевыми упражнениями, чаще всего при обучении сочетаются показ и объяснения, а затем упражнение выполняется всей группой одновременно;

- начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий, одновременно для всех групп, начиная с построения, строевых приёмов, передвижения, кончая размыканиями и смыканиями, ставя узкие, конкретные задачи на каждом занятии. Некоторые строевые приёмы можно проводить в парах, когда один подаёт команду, а второй её выполняет;

- строевые упражнения выполняются детьми дошкольного возраста с различными предметами. Они сопровождаются музыкой, речёвками, песнями, ударными инструментами (бубном, барабаном). Ребёнок младшего и среднего возраста выполняет различные команды педагога, воспринимает пространственную терминологию с ориентировкой на предмет: «повернитесь к окну, Направо». В старших группах без ориентира: «первое звено -- направо, второе -- налево -- марш» и т.д. Экспериментально доказана доступность усвоения и самостоятельного использования пространственной терминологии ребёнком 5-6 лет;

- *в старшем возрасте используются построения:* строй по росту, выравнивание шеренги по носкам, поднимают руки вперёд и отходят назад так, чтобы не касаться впереди стоящего. В кругу и шеренге размыкаются на вытянутые в сторону руки, размыкание и смыкание – приставными шагами. Повороты – простое переступание на месте. Команды – «Направо!», «Налево!», «Шагом марш!»;

- возможные построения в колонну, в шеренгу, в круг, врассыпную;

- **повороты.** Они выполняются дошкольниками направо, налево (90°), вполоборота направо, налево (45°), кругом (180°), как на месте, так и в движении. Способы поворотов используются простейшие — переступанием и прыжком. Существующий в физкультуре для взрослых поворот «по разделениям» дошкольникам практически недоступен и применять его нецелесообразно.

- **поворот переступанием** – самый доступный и естественный способ действия и потому в формулировке команды его можно не называть, а только обозначить направление движения: «Напра-во!», «Нале-во!» Если поворот совершается прыжком, надо командовать: «Прыжком, напра-во!»;

- **поворот кругом на месте** выполняется в левую сторону (через левое плечо);

2. *Показать методику и технику выполнения размыканий и смыканий детьми дошкольного возраста:*

- ✓ выполнить построения: строй по росту, выравнивание шеренги по носкам, подъём рук вперёд и отход назад так, чтобы не касаться впереди стоящего;

- ✓ в кругу и шеренге разомкнуться на вытянутые в сторону руки, размыкание и смыкание – приставными шагами; способы построения – переступанием и прыжком;
- ✓ возможны одновременно повороты с детьми направо, налево (90°), вполоборота направо, налево (45°), кругом (180°), на месте, в движении; повороты кругом на месте (через левое плечо);
- ✓ сопровождать строевые упражнения музыкой, речёвками, песнями, ударными инструментами (бубном, барабаном) и т.д.;
- ✓ в команде обозначать направление движения: «Напра-во!», «Нале-во!», «Прыжком, напра-во!», «Прыжком, нале-во!», «Кру-гом (через левое плечо)!»
- ✓ употреблять достаточно громкую, чёткую, 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: методика и техника выполнения размыканий и смыканий детьми дошкольного возраста отработана на занятии.

Форма контроля: наблюдение за обучением методики и техники выполнения размыканий и смыканий детьми дошкольного возраста с подгруппой обучающихся на занятии, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – показана методика и техника выполнения детьми дошкольного возраста всем размыканиям и смыканиям в сочетании с построениями, перестроениями, поворотами; использованы чёткие команды; речь достаточно громкая, выразительная.

Отметка 4 (хорошо) – показана методика и техника выполнения детьми дошкольного возраста всем размыканиям и смыканиям в сочетании с построениями, перестроениями, поворотами с небольшими неточностями; использовались чёткие команды; речь достаточно громкая, выразительная.

Отметка 3 (удовлетворительно) – методика и техника выполнения детьми дошкольного возраста размыканиям и смыканиям в сочетании с построениями, перестроениями, поворотами показана не в полном объёме (частично); использованные команды были не достаточно чёткими; речь не достаточно громкая, невыразительная.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – методика и техника выполнения детьми дошкольного возраста размыканиям и смыканиям в сочетании с построениями, перестроениями, поворотами показана частично; использованные команды были нечёткими; речь негромкая, невыразительная.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.1 Проведение гимнастических упражнений

Практическое занятие № 15

Анализ выполнения ритмических движений под музыку детьми дошкольного возраста (по видеоматериалам) (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.1;
- развитие культуры речи.

Требования к знаниям и умениям:

иметь практический опыт

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

знать

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

Необходимое оборудование и материалы:

видеозаписи танцевальных движений детей дошкольного возраста.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: искусство танца, музыкально-ритмические движения, цель музыкально-ритмического воспитания, цель музыкально-ритмических занятий, задачи воспитания и развития детей по ритмике, методы обучения детей музыкально-ритмическим движениям, виды музыкально-ритмических движений, виды танцев.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Анализ выполнения ритмических движений под музыку детьми дошкольного возраста (по видеоматериалам).
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:*

• **искусство танца** – это синтез эстетического и физического развития человека. Выполнение различных танцевально-ритмических движений, укрепляет опорно-двигательный аппарат, развивает координацию движений и ориентацию в пространстве;

• **музыкально-ритмические движения** составляют основную потребность детей дошкольного возраста. Единство музыки и движения обеспечивает решение задач как нравственного, так и эстетического развития. Движение обеспечивает восприятие музыки, а музыка помогает запомнить движение. Так, дополняя друг друга, они воспитывают у детей любовь к музыке, ощущение пластики, ритма, координацию, музыкальную память, формируют эстетический вкус;

• **цель музыкально-ритмического воспитания** детей состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её

образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения.

- **цель музыкально-ритмических занятий** – дать ребёнку необходимые двигательные навыки, увлечь, заинтересовать его музыкой, дать возможность почувствовать радость от ощущения своего тела, свободно двигающегося и подчиняющегося музыкальному ритму;

- **ритмика** – это синтетический вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности;

- **методы обучения детей музыкально-ритмическим движениям:**

- наглядно-слуховой (выразительное исполнение музыки);
- наглядно-двигательный (показ игр, плясок, отдельных ритмических упражнений);
- словесный (указания, пояснения в ходе выполнения движений);
- упражнения (многократные повторения, упражнения в умении воспринимать образ, продиктованный песней или музыкой).

- **музыка и движения** взаимообусловлены. **Задачи воспитания и развития детей:**

1. Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, т.е. чувствовать её настроение и характер, понимать её содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку.

4. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;

- **виды музыкально-ритмических движений:** игры, хороводы, пляски, упражнения;

- **разновидности детских танцев:**

1. Массовый детский танец;
2. Сюжетно-характерный танец;
3. Ритмические танцы;
4. Спортивные танцы (тематического характера)
5. Элементы народного танца.

2. *Дать анализ выполнения ритмических движений под музыку детьми дошкольного возраста (по видеоматериалам):*

- ✓ назвать вид музыкально-ритмического движения, вид танца;
- ✓ дать анализ развития у детей двигательных качеств и умений:
 - развитие ловкости, точности, координации движений;
 - развитие гибкости и пластичности;
 - воспитание выносливости, развитие силы;
 - формирование правильной осанки, красивой походки;
 - развитие умения ориентироваться в пространстве;
 - обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.
- ✓ дать анализ развития творческих способностей у детей, потребности самовыражения в движении под музыку;
- ✓ дать анализ развития эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- ✓ дать анализ методов обучения детей музыкально-ритмическим движениям;
- ✓ насколько достигнута цель музыкально-ритмического занятия (танца): приобретение ребёнком двигательных навыков; его увлечённость, заинтересованность музыкой; наличие чувства радости от ощущения ребёнком своего тела, свободно двигающегося и подчиняющегося музыкальному ритму;
- ✓ употреблять при анализе громкую, чёткую, выразительную речь.

3. *Дать самооценку выполненного задания.*

4. *Обсудить результаты, выслушать предложения по коррекции выполнения ритмических движений под музыку детьми дошкольного возраста, получить отметку, сравнить с самооценкой.*

Требования к результатам работы: анализ выполнения ритмических движений под музыку детьми дошкольного возраста (по видеоматериалам) осуществлён на занятии.

Форма контроля: коллективный просмотр видеозаписей, индивидуальный анализ, ответы на вопросы (при необходимости), получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – анализ полный, подробный, аргументированный; с примерами, доказательствами; даны ответы на все вопросы; речь достаточно громкая, выразительная, убедительная.

Отметка 4 (хорошо) – анализ полный, подробный, аргументированный; с примерами, доказательствами; даны ответы почти на все вопросы; речь достаточно громкая, выразительная, убедительная.

Отметка 3 (удовлетворительно) – анализ неполный, неподробный, неаргументированный; частично приводились примеры, доказательства; даны ответы на некоторые вопросы; речь не достаточно громкая, выразительная, убедительная.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – анализ неполный, неподробный, неаргументированный; частично приводились примеры, доказательства; не даны ответы на большинство вопросов; речь негромкая, невыразительная, неубедительная.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.1 Проведение гимнастических упражнений

Практическое № 16

Планирование комплексов упражнений по профилактике нарушений осанки и стопы (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.1;

- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: отклонения в физическом развитии у детей дошкольного возраста, виды нарушений опорно-двигательного аппарата, причины нарушения осанки и стопы, признаки правильной осанки, основное средство формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, формы физических упражнений для дошкольников, комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и формирования правильной осанки.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Планирование комплексов упражнений по профилактике нарушений осанки и стопы.
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:

- **великая ценность каждого человека – здоровье.** Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением;

- поступая в детский сад, многие дети имеют **отклонения в физическом развитии:** нарушения осанки, плоскостопие, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей;

- медицинские обследования детей показывают, что среди функциональных отклонений, выявляемых у детей, **наибольший процент составляют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, а в частности нарушения осанки и уплощение стоп.**

- **наиболее часто встречаются следующие нарушения:** искривления позвоночника в виде боковых отклонений (сколиоз), чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы); плоскостопие и врожденная косолапость, ассиметричное положение плеч;

- в дошкольном возрасте осанка ещё не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их активного роста. **Причин неправильной осанки и её дефектов много:** гиподинамия и как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, шеи, бёдер, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной, а также изменение формы стопы;

- **развитию дефектов осанки и плоскостопию способствуют:** не соответствие росту ребёнка мебели, неудобная одежда и обувь (мала, узка, или наоборот велика), неправильные позы и привычки детей (например: опора при стоянии на одну ногу, чтение или рисование, лежа на боку, или животе и т. д.); однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр, ношение какого – либо груза в одной и той же руке);

- работу по формированию правильной осанки и коррекции нарушений стопы должны вести не только врачи. Эта работа должна проводиться **совместно с педагогами и родителями;**

- **признаки, характеризующие правильную осанку: голова и туловище держатся прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, грудная клетка развернута и выступает вперёд, в поясничной области есть небольшой изгиб вперёд, ноги прямые, пятки вместе, носки врозь;**

- **основным средством формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия являются занятия физическими упражнениями.** Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота, ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Упражнения можно выполнять из различных исходных положений – стоя, лёжа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, четвереньках;

- почти любое хорошо выполненное упражнение способствует формированию правильной осанки. Дошкольникам можно рекомендовать следующие **формы физических упражнений:** утреннюю гимнастику, физкульт-минутки, подвижные игры и прогулки на свежем воздухе, оздоровительную гимнастику для детей, страдающих дефектами осанки и стопы;

- так как физкультурные занятия с детьми в детском саду проводятся 3 раза в неделю (в средней, старшей группах), то этого недостаточно для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Необходимо родителям в повседневной жизни следить за правильным положением тела, создавать необходимые условия в семье (спать на жёсткой кровати, подушка не должна быть высокой и т. п.);

• учитывая, что профилактика и коррекция осанки и стопы – процесс продолжительный, требующий систематической работы, рекомендуем родителям **заниматься с ребёнком ежедневно**, за исключением тех дней, когда занятия проводятся в детском саду;

• особую роль в педагогическом воздействии воспитателей должны играть **советы и рекомендации воспитанникам** о необходимости постоянно следить за собой, стараться при стоянии и, особенно, во время ходьбы держать голову и корпус всегда прямо, и отводя плечи назад, опираясь на обе ноги.

Комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и формирования правильной осанки:

Комплекс «Веселый зоосад»

1. «Танцующий верблюд»

И. п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

В - е. – ходьба на месте с поочерёдным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2. «Забавный медвежонок»

И. п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

В - е. – ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперёд – назад, вправо - влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

3. «Смеющийся сурок»

И. п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

В - е. – 1-2 полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и. п.

4. «Тигрёнок потягивается»

И. п. – сидя на пятках, руки в упоре впереди.

В - е. – 1-2 выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 и. п.

5. «Резвые зайчата»

И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

В-е. – 1-16 подскоки на носках (пятки вместе)

Комплекс с мячом

1. И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами.

В – е. – катать мяч вперёд – назад двумя стопами вместе и поочерёдно.

2. И.п. – то же.

В – е. – круговыми движениями двух стоп вместе и поочерёдно вращать мяч вправо и влево.

3. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками.

В – е. – ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 и. п.

4. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны.

В – е. – движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

Примечание. Рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см.

Комплекс «Встань прямо»

1. И. п. – стоя у стены, касаясь ее затылком, ягодицами и пятками, руки опущены вниз.

В – е. – 1-2 поднять руки через стороны вверх; 3-4 вернуться в и. п.

2. И. п. – то же, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В – е. – 1-2 наклон в правую сторону (левую сторону); 3-4 вернуться в и. п.

3. И. п. – лёжа на спине; голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

В – е. – 1-4 поднять голову и плечи, проверить правильное положение тела (задержаться); 5-8 вернуться в и. п.

4. И. п. – лёжа на животе; подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга.

- В – е. – 1-4 приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить (задержаться); 5-8 и. п.
5. И.п. – то же.
- В – е. – отвести руки назад и приподнять ноги (задержаться); 5-8 и. п.
6. И. п. - лёжа на спине, руки за головой.
- В – е. – 1-8 поочередно поднимать прямые ноги вверх.
7. И.п. – то же.
- В – е. – круговые вращения ногами в течение 30 сек («велосипед»).

2. Составить комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки и стопы для детей дошкольного возраста:

- ✓ подобрать 7-8 упражнений по профилактике нарушений осанки и стопы из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа на спине, лёжа на животе, лёжа на разных боках;
- ✓ в комплексе указать исходное положение, выполнение;
- ✓ представить комплекс для обсуждения.

3. Дать самооценку выполненного задания.

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

Требования к результатам работы: комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки и стопы для детей дошкольного возраста составлен на занятии.

Форма контроля: прослушивание комплексов, составленных студентами, на занятии, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки и стопы для детей дошкольного возраста содержит 7-8 упражнений из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа на спине, лёжа на животе, лёжа на разных боках); в комплексе указаны исходное положение, выполнение (под счёт).

Отметка 4 (хорошо) – комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки и стопы для детей дошкольного возраста содержит 7-8 упражнений из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа на спине, лёжа на животе, лёжа на разных боках); в комплексе указаны исходное положение, выполнение (под счёт); комплекс имеет небольшие неточности.

Отметка 3 (удовлетворительно) – комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки и стопы для детей дошкольного возраста содержит менее 7 упражнений, не из всех исходных положений (стоя, сидя, лёжа на спине, лёжа на животе, лёжа на разных боках); в комплексе не всегда указаны исходное положение, выполнение (под счёт).

Отметка 2 (неудовлетворительно) – комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки и стопы для детей дошкольного возраста содержит менее 5 упражнений, не из всех исходных положений (стоя, сидя, лёжа на спине, лёжа на животе, лёжа на разных боках); в комплексе не указаны исходное положение, выполнение (под счёт) или задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.1 Проведение гимнастических упражнений

Практическое № 17

Организация и проведение упражнений по оздоровительной гимнастике (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.1;

- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: отклонения в физическом развитии у детей дошкольного возраста, виды нарушений опорно-двигательного аппарата, основное средство формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, формы физических упражнений для дошкольников, оздоровительная гимнастика, её структура, продолжительность гимнастики, задачи воспитателя, комплексы специальных упражнений по коррекции осанки и уплощения стопы.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Организация и проведение упражнений по оздоровительной гимнастике.
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:

• **отклонения в физическом развитии** детей, поступающих в детский сад: нарушения осанки, плоскостопие, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей;

• **нарушения осанки:** искривления позвоночника в виде боковых отклонений (сколиоз), чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы); плоскостопие и врожденная косолапость, ассиметричное положение плеч;

• работа по формированию правильной осанки и коррекции нарушений стопы должна проводиться врачами **совместно с педагогами и родителями;**

• **основным средством формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия являются занятия физическими упражнениями.** Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота, ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Упражнения можно выполнять из различных исходных положений – стоя, лёжа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, четвереньках;

• почти любое хорошо выполненное упражнение способствует формированию правильной осанки. Дошкольникам можно рекомендовать следующие **формы физических упражнений:** утреннюю гимнастику, физкульт-минутки, подвижные игры и прогулки на свежем воздухе, оздоровительную гимнастику для детей, страдающих дефектами осанки и стопы;

• учитывая, что профилактика и коррекция осанки и стопы – процесс продолжительный, требующий систематической работы, рекомендуем родителям **заниматься с ребёнком ежедневно**, за исключением тех дней, когда занятия проводятся в детском саду;

• особую роль в педагогическом воздействии воспитателей должны играть **советы и рекомендации воспитанникам** о необходимости постоянно следить за собой, стараться при стоянии и, особенно, во время ходьбы держать голову и корпус всегда прямо, и отводя плечи назад, опираясь на обе ноги;

• **оздоровительная гимнастика** — это применение средств физической культуры с целью профилактики и лечения различных заболеваний. Занятия по оздоровительной гимнастике содействуют укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, а также к последующим заболеваниям и их осложнениям. Главное средство оздоровительной гимнастики – специально подобранные, методически оформленные физические упражнения;

• физические упражнения, подобранные в соответствии с особенностями заболевания, при определенной последовательности, оказывают многогранное физиологическое воздействие. **Под влиянием физических упражнений** активизируется дыхание, кровообращение, обмен веществ, повышается устойчивость организма к нагрузкам и неблагоприятным влиянием внешней среды;

• физические упражнения **могут быть** с предметами и без них, они могут быть направлены на выработку координации движений, на равновесие, могут быть связаны с преодолением сопротивления или расслабления мышц или же проводить статическое напряжение;

• занимаясь оздоровительной гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. Дети становятся спокойнее, уравновешенные. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умением и навыкам.

• каждое занятие строится по определенному плану и **состоит из трех частей:** подготовительной (вводной), основной и заключительной;

• **вводный раздел** предусматривает подготовку к выполнению специальных

упражнений, постепенно включает в нагрузку. Длительность раздела занимает 10-20 % времени всего занятия;

- в **основном разделе** занятия решают задачи лечения и реабилитации и применяют специальные упражнения в чередовании с общеукрепляющими. Длительность раздела: — 60-80 % всего времени занятия;

- в заключительном разделе нагрузку постепенно снижают;

- **продолжительность занятий**: в старшей группе – 25 минут; в подготовительной группе – 30 минут;

- **количество детей в группе** – 10-15 человек;

- **главная задача воспитателей** — научить ребёнка правильному выполнению этих упражнений сначала путём показа, затем, помогая ребёнку, путем коррекции его позы и движений, добиваться нужного распрямления спины, растягивания тех или иных мышечных групп, связок. Так, обучая упражнению «самолетик» при положении ребёнка на коленях с разведенными в стороны руками и поочередными наклонами то в одну, то в другую сторону, взрослый должен поглаживать ребёнка по спине, помогая выпрямлять позвоночник. Перемещение руки на лопатки также помогает выпрямлению спины. При «приземлении самолётика», когда ребёнок наклоняется, его надо придерживать за ноги, чтобы колени не сгибались;

- наблюдение, помощь и **поддержка родителей** нужны для правильного выполнения всех упражнений этой группы;

- в процессе выполнения физических упражнений наиболее рационально применять **произвольное дыхание**, а после окончания упражнений, если они вызвали задержку дыхания или натуживание, следует проделать 2-3 глубоких вдоха с последующим выдохом;

- важно, чтобы дети выполняли движения с **полной амплитудой** – только при этом условии они научатся напрягать и полностью расслаблять нужные мышцы;

- оздоровительная гимнастика **способствует** не только улучшению работы пораженного органа, но оказывает многогранное физиологическое действие. **Под влиянием** оздоровительной гимнастики активизируется дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается функциональное состояние нервной эндокринной системы, повышается функция мышечной системы.

Примерный комплекс упражнений для исправления осанки

1. И. п. — лёжа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.

2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.

3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.

4. И. п. — лёжа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.

5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.

6. И. п. — лёжа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лёжа на левом боку.

7. И. п. — лёжа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.

8. И. п. — лёжа на спине. Перейти из положения лёжа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины.

9. И. п. — то же. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.

10. И. п. — лёжа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка»).
11. И. п. — лёжа на спине «Велосипед».
12. И. п. — лёжа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3 — 4 счёта, медленно опустить их в и. п.
13. И. п. — то же на левом боку.
14. И. п. — сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.
15. И. п. — сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно, разведение стоп в стороны.
16. И. п. — стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.
17. И. п. — стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
18. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.
19. И. п. — сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8 — 10 раз.
20. И. п. — сидя, колени согнуты (угол 30'). Потрясти ногами в стороны.
21. И. п. — лёжа на спине. «Ножницы» — горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами.
22. И. п. — стоя. «Замочек» — завести одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук.
23. И. п. — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и. п.
24. И. п. — сидя. Катание мячей (теннисного, волейбольного) вперёд, назад, по кругу, по и против часовой стрелки.
25. Катать скакалку или палку двумя ногами 3 мин.

Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия

И.п.: сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперёд, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. «Здравствуйте – до свидания». Совершать движения стопами от себя – на себя. (5-6 раз.)
2. «Поклонились». Согнуть и разогнуть пальцы ног. (8-10 раз.)
3. «Большой палец поссорился со своими братьями». Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. (3-4 раза.) Если не получается, можно помочь руками.
4. «Пальчики поссорились, помирились». Развести носки ног в стороны, свести вместе. (3-4 раза.)
5. «Пяточки поссорились, помирились». Развести пятки в стороны, свести вместе. (3-4 раза.)
6. «Гусеница пошла гулять». Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперёд, поджимая пальцы. (2-3 раза.)
7. «Кружки». Ноги вытянуты. Совершать круговые движения стопами вовнутрь, затем наружу. (5-6 раз.)

И.п.: сидя на коврик, руки в упоре сзади.

8. «Ёжик». Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него. (8-10 раз каждой стопой.)
- 8а. «Перенеси мяч ногами». Массажный мячик лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево со словами: «Перекладываю мяч налево». Сделать то же упражнение в обратном направлении. (4-6 раз.)
- 8б. «Покажи ёжику солнце». Мячик зажат между стопами. Не сгибая коленей, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счёт 1-3, опустить. (8-10 раз.)

9. «Подними платки». Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счёт 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз.)

10. «Растяни ленточку». Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить её концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны. (3-4 раза.)

10а. «Спрячь ленточку в домик». Поставив правую стопу на ленточку, по сигналу взрослого пальцами ноги подбирать ленточку под стопу. Повторить другой ногой.

И.п.: сидя на стуле.

11. «Нарисуй фигуру». Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А, Г, К, Л, П.)

И.п.: стоя.

12. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

13. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

14. «Мишка косолапый». Ходьба на внешней стороне стопы.

15. «Отправляемся в поход». Ходьба с выполнением различных движений, например «как цапля»: высоко поднимая колени, руки в стороны, приговаривая:

Я цапля, цапля, цапля.

Хожу, хожу, хожу.

На всех подружек сверху

Смотрю, смотрю, смотрю.

16. «Шагаем по канату». Пройти по ребристой доске босиком, руки в стороны.

И.п.: сидя на коврике.

17. «Султан». Сесть «по-турецки» (ноги крест-накрест, наружные края стоп опираются о пол), приговаривая:

Я султан, я султан,

Посмотри на мой кафтан.

Встать, придерживаясь за опору или взрослого (дети старшего возраста могут это делать самостоятельно). Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп.

18. Ходьба по массажной дорожке:

а) по ребристой поверхности с узкими полосками – скользить ступнями, плотно прижимая их к дорожке;

б) по мягкой поверхности – прыгать на носках;

в) по колючей поверхности – переступать с пятки на носок;

г) по ребристой поверхности с широкими полосками – скользить ступнями, плотно прижимая их к дорожке.

19. Ходьба по гимнастическому бревну (высота от пола 5см).

20. Ходьба по ребристой деревянной поверхности.

21. Ходьба по мягкому модулю («гусенице»).

2. Организовать и провести упражнения по оздоровительной гимнастике для детей дошкольного возраста:

- ✓ **отобрать** из предложенного преподавателем комплекса упражнений по оздоровительной гимнастике и **составить свой комплекс** из 7 упражнений по коррекции нарушений осанки и 5 упражнений по коррекции уплощения стопы из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа на спине, лёжа на животе, лёжа на разных боках;
- ✓ **провести** отобранные комплексы (2) с одним ребёнком – «студентом», подготовив для этого всё необходимое;
- ✓ **научить** «ребёнка» правильному выполнению этих упражнений путём **показа**;
- ✓ **следить** за выполнением движений «ребёнком» с **полной амплитудой**;

✓ использовать в процессе «обучения» чёткую, 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: упражнения по оздоровительной гимнастике для коррекции нарушений осанки и стопы для детей дошкольного возраста проведены на занятии.

Форма контроля: наблюдения за проведением комплексов по коррекции нарушений осанки и стопы, составленных студентами на занятии, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – комплекс упражнений по коррекции нарушений осанки и стопы для детей дошкольного возраста содержит 7 и 5 упражнений из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа на спине, лёжа на животе, лёжа на разных боках); проведён методически правильно; «ребёнок» обучался по показу «воспитателя»; «воспитатель» следил за выполнением движений «ребёнком» с полной амплитудой; в процессе обучения использовалась чёткая, достаточно громкая, выразительная речь.

Отметка 4 (хорошо) – комплекс упражнений по коррекции нарушений осанки и стопы для детей дошкольного возраста содержит 7 и 5 упражнений из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа на спине, лёжа на животе, лёжа на разных боках); проведён методически правильно, но с небольшими неточностями; «ребёнок» обучался по показу «воспитателя»; «воспитатель» следил за выполнением движений «ребёнком» с полной амплитудой; в процессе обучения использовалась чёткая, достаточно громкая, выразительная речь.

Отметка 3 (удовлетворительно) – комплекс упражнений по коррекции нарушений осанки и стопы для детей дошкольного возраста содержит менее 7 и 5 упражнений; не из всех исходных положений; проведён с методическими ошибками; «воспитатель» не достаточно следил за выполнением движений «ребёнком» с полной амплитудой; в процессе обучения использовалась не достаточно чёткая, не достаточно громкая, не достаточно выразительная речь.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – комплекс упражнений по коррекции нарушений осанки и стопы для детей дошкольного возраста содержит менее 5 и 4 упражнений; не из всех исходных положений; проведён с методическими ошибками; «ребёнок» не обучался по показу «воспитателя»; «воспитатель» не следил за выполнением движений «ребёнком» с полной амплитудой; в процессе обучения использовалась нечёткая, негромкая, невыразительная речь.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.1 Проведение гимнастических упражнений

Практическое № 18

Организация и проведение индивидуальной работы с детьми при выполнении гимнастических упражнений (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.1;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: индивидуальные особенности детей, своеобразие индивидуальной помощи детям, учёт в работе склонностей детей, индивидуальная работа в раннем возрасте, индивидуальная работа в старшем возрасте, использование уточняющих указаний и поощрений, учёт в работе медико-педагогических наблюдений, индивидуальная программа физического развития ребёнка.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Организация и проведение индивидуальной работы с детьми при выполнении гимнастических упражнений.
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:

- **каждый ребенок неповторим:** он имеет свои особенности нервной системы, телосложения, психофизического развития; индивидуальные особенности ребёнка влияют на усвоение им двигательных умений и навыков, на отношение к окружающим;
- наблюдение за ребёнком в повседневной жизни, анализ его поведения и деятельности, беседы с родителями дают возможность воспитателю уяснить его **индивидуальные особенности** и наметить задачи, содержание и методы работы;
- для каждого ребенка предусматривается **различная помощь:** одному – в

усвоении программных требований, повышение эмоционального жизненного тонуса, самостоятельности, укрепление веры в себя; другим – в выработке сдержанности, регулировании их поведения в общем коллективе детей;

- не менее важно изучение воспитателем *склонностей ребёнка*: предпочтение им определенной деятельности, связанных с его анатомо-физиологическими задатками, особенностями его анализаторных систем, повышенной чувствительностью их (к музыке, движению, краскам);

- индивидуальная работа начинается с *раннего возраста*. Сестра-воспитательница в непосредственном общении с ребёнком обучает всех и каждого первоначальным *действиям с предметами*, руководит становлением таких движений, как переворачивание, ползание, вставание, подготовка к самостоятельной ходьбе;

у детей *второго года жизни*, уже начинающих говорить, умеющих ходить и действовать с предметами; с развивающимися способностями к подражанию действиям взрослого, понимающих его слова, педагог дифференцированно пользуется воспитательными приёмами, стремится вызвать у ребёнка интерес, эмоциональный отклик, посильное осмысливание простейшей задачи и её успешное выполнение;

- в *старших возрастных группах* индивидуальная работа с детьми планируется в *течение всего дня* в часы игр и прогулок: она должна быть естественной и органической частью общего педагогического процесса;

- *успех работы* зависит от умения воспитателя найти для каждого ребёнка, нуждающегося в его помощи, удачный момент для занятия и верный доброжелательный тон без обижаящей ребёнка снисходительности;

- *воспитатель* обращает его внимание на основные опорные признаки выполнения, ориентирующие ребёнка на главное, помогает ему понять, в чём заключается задача, и на основе этого предлагает решить её самостоятельно;

- контролируя правильность выполнения, воспитатель закрепляет успешные действия краткими *уточняющими указаниями и поощрением*; в случае необходимости прибегает к *наглядным приёмам* – показу упражнения по его составным элементам в целом;

- указанная методика может быть использована и при организации детей в *небольшие группы*, если занятие с ними решает какую-либо общую по отношению ко всем задачу (бросание и ловля мяча друг другу, разучивание общего для всех упражнения);

- важную роль в индивидуальной работе с ребёнком играют *медико-педагогические наблюдения*, которые позволяют учитывать показатели силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов;

- в качестве *показателей силы* учитываются: уровень физической и умственной работоспособности на занятиях и в трудовых процессах; быстрота восстановления работоспособности после утомления; способность преодоления трудностей, инициативность и активность на занятиях, а также в играх; скорость овладения двигательными навыками, двигательная активность, эмоциональный тонус;

- *показателем уравновешенности* нервных процессов является ровное спокойное настроение ребёнка, его доброжелательные отношения с детьми и взрослыми, спокойное поведение в конфликтных ситуациях, равномерность протекания деятельности. Подвижность нервных процессов характеризует: легкость перехода к различным видам деятельности; быстрота привыкания к новой обстановке, быстрота засыпания и пробуждения; способность двигаться в быстром темпе;

- с учётом этих особенностей составляется *индивидуальная программа развития ребёнка*, воспитания его психофизических качеств и способностей;

- в *программе учитываются* двигательные интересы ребёнка: если он посещает какую-либо спортивную секцию, то воспитатель или специалист по физической культуре

связывается с тренером, согласовывает с ним индивидуальную работу с ребёнком, его участие в разных формах двигательной деятельности;

- с ребёнком также проводится **коррекционная работа по исправлению дефектов стопы и осанки**, улучшению психофизических качеств и двигательных действий. Для этого педагог показывает и объясняет упражнение, даёт предварительную ориентировку в действиях; активизирует сознательное и творческое отношение к движению;

- важная роль в индивидуальной работе отводится развитию **ручной умелости, моторике рук**;

- таким образом, **систематическое проведение индивидуальной работы** с ребёнком или с небольшими группами детей обеспечивает улучшение их движений, развитие физических и личностных качеств.

2. *Организовать и провести индивидуальную работу с детьми при выполнении гимнастических упражнений:*

- ✓ выбрать **виды гимнастических упражнений**: общеразвивающие упражнения (не менее пяти), основные движения (не менее двух), элементы спортивных упражнений для дошкольников (не менее двух); определив возраст детей;
- ✓ **провести** индивидуальную работу с одним ребёнком – «студентом», подготовив для этого всё необходимое;
- ✓ **научить** «ребёнка» правильному выполнению этих упражнений;
- ✓ продумать приёмы взаимодействия: использовать краткие **уточняющие указания и поощрения**; в случае необходимости прибегать к **наглядным приёмам** – показу упражнения по его составным элементам в целом
- ✓ следить за выполнением движений «ребёнком» с **полной амплитудой**;
- ✓ использовать в процессе «обучения» чёткую, 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: индивидуальная работа «с детьми» при выполнении гимнастических упражнений проведена на занятии.

Форма контроля: наблюдения за проведением индивидуальной работы студентами на занятии, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – индивидуальная работа соответствует возрасту, виду упражнений, «ребёнок научился» упражнениям; использовались краткие уточняющие указания и поощрения; в случае необходимости воспитатель прибегал к наглядным приёмам – показу упражнения по его составным элементам в целом; проведена методически правильно; «воспитатель» следил за выполнением движений «ребёнком» с полной амплитудой; в процессе обучения использовалась чёткая, достаточно громкая, выразительная речь.

Отметка 4 (хорошо) – индивидуальная работа соответствует возрасту, виду упражнений, «ребёнок научился» упражнениям; использовались краткие уточняющие указания и поощрения; в случае необходимости воспитатель прибегал к наглядным приёмам – показу упражнения по его составным элементам в целом; проведена с небольшими методическими ошибками; «воспитатель» следил за выполнением движений «ребёнком» с полной амплитудой; в процессе обучения использовалась чёткая, достаточно громкая, выразительная речь.

Отметка 3 (удовлетворительно) – индивидуальная работа частично соответствует возрасту, виду упражнений, «ребёнок научился» упражнениям не в полном объёме; краткие уточняющие указания и поощрения использовались недостаточно правильно; проведена с методическими ошибками; «воспитатель» не следил за выполнением движений «ребёнком» с полной амплитудой; в процессе обучения использовалась

нечёткая, не достаточно громкая, выразительная речь.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – индивидуальная работа не соответствует возрасту, виду упражнений, «ребёнок не научился» упражнениям; уточняющие указания и поощрения не использовались; допущено много методических ошибок; «воспитатель» не следил за выполнением движений «ребёнком» с полной амплитудой; в процессе обучения использовалась нечёткая, не достаточно громкая, выразительная речь.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.2 Проведение подвижных и спортивных игр

Практическое № 19

Организация и проведение сюжетных подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.2;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: понятие сюжетные игры, 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. Организация и 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:

- сюжетные игры – это игры с чётко выработанным сценарием с фиксированными правилами; они характерны продуманными действиями всех участников событий, отклонения от сюжета невозможно;
- 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 какому-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 использовалась 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 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.2 Проведение подвижных и спортивных игр

Практическое № 20

Организация и проведение сюжетных подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.2;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: понятие сюжетные игры, 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. Организация и 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:

- сюжетные игры – это игры с чётко выработанным сценарием с фиксированными правилами; они характерны продуманными действиями всех участников событий, отклонения от сюжета невозможно;
- 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 сюжетную 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: сюжетная подвижная игра показана на занятии.

Форма контроля: проведение сюжетных 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 четкая 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 команда 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 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.2 Проведение подвижных и спортивных игр

Практическое № 21

Организация и проведение бессюжетных подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.2;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: понятие бессюжетной игры, роль воспитателя в игре, поддержание радостного настроения у детей, продолжительность и повторение подвижных игр, виды игр для малышей.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Организация и проведение бессюжетных 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:

- **бессюжетные игры** характерны отсутствием сценария, однако требуют от детей внимательности, быстроты и самостоятельности. В процессе занятия ребёнок должен повторять определённое двигательное действие, чаще всего представленное в виде состязания;

- **бессюжетные игры** типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным – в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников;

- **бессюжетные игры** требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания;

- поскольку правила требуют от участников довольно быстрых и ловких действий, наибольшее распространение бессюжетные игры имеют в **среднем и старшем дошкольном** возрасте, с **малышами** могут быть проведены лишь самые **элементарные формы игр** этого вида;

- в таких играх **воспитатель** является **активным участником**. Он показывает детям, как надо выполнить те или иные задания, сам выполняет ответственную роль, направляет весь ход игры, эмоционально настраивает детей, помогая им в выполнении разных движений;

- **бессюжетные игры** содержат интересные для детей двигательные игровые задания, ведущие к достижению игровой цели. К ним относятся:

- - игры типа перебежек и ловишек (не имеют сюжета, образов, но имеют правила, роль, игровые действия): "Краски", "Пятнашки";

- - игры с элементами соревнования (индивидуального и группового): «Жмурки», «Третий лишний», «Пустое место»;

- - игры-эстафеты (проводятся с разделением на команды, каждый играющий стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды);

- - игры с использованием предметов (кегли, серсо, кольцоброс, мячи) требуют определённых условий, правила в них направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий и элемент соревнования);

- - игры-аттракционы – в них двигательные задания выполняются в необычных условиях, часто включают элемент соревнования, эстафеты: «Бег со связанными ногами вдвоём», «Болото», «Рыбки», «Сматываем веревочку»;

- **бессюжетные игры для малышей:**

- **Догоните меня** Дети сидят на стульях или на скамейках по одной стороне площадки или комнаты. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в противоположную сторону. Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, воспитатель останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!» Дети бегом возвращаются на свои места;

- **Найди свой цвет** Воспитатель раздает детям флажки трёх-четырёх цветов: красные, синие, желтые, зелёные. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах комнаты, возле флагов определенных цветов. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся по площадке или по комнате в разные стороны. Когда воспитатель скажет: «Найди свой цвет», дети собираются у флага соответствующего цвета;

- **Береги предмет** Дети становятся в круг. У ног каждого ребёнка лежит кубик (или погремушка). Воспитатель находится в кругу, он старается взять предмет то у одного, то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается воспитатель, приседает, закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Как только воспитатель отходит, малыш встает, оставляя кубик на прежнем месте;

- **Не опоздай** Воспитатель раскладывает на полу по кругу кубики (или небольшие колечки, или погремушки). Дети становятся у кубиков. По сигналу воспитателя они разбегаются по всей комнате, по сигналу «Не опоздай!» бегут к кубикам;

- **Где звенит колокольчик?**

- **Найди флажок** Дети сидят на стульях в одной стороне комнаты, зала или площадки. Воспитатель просит их закрыть глаза, а сам в это время раскладывает флажки в разных местах комнаты. Затем он говорит: «Ищите флажки». Дети открывают глаза, ходят по комнате, ищут. Нашедшие флажок подходят к воспитателю. Когда все дети найдут по флажку, воспитатель предлагает пройти с ними по комнате, потом снова собирает флажки и раскладывает их. Игра повторяется;

- **Найди свой домик** С помощью воспитателя дети делятся на группы, каждая группа становится у определенного дерева. Это их домики. По сигналу воспитателя дети разбегаются по полянке в разные стороны. Затем по сигналу: «Найди свой домик!» — дети должны собраться группами к деревьям, у которых они стояли перед началом игры.

- 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.

2. **Провести бессюжетную подвижную игру для детей младшего дошкольного возраста:**

- ✓ выбрать интересную подвижную бессюжетную игру для проведения с детьми младшего дошкольного возраста, большой подвижности в соответствии с возрастом (младшим);

- ✓ «воспитателю» быть активным участником: показывать, как выполнять задание; выполнять ответственную роль, направлять весь ход игры, эмоционально настраивать детей, помогать в выполнении разных движений;

- ✓ 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.

3. *Дать самооценку выполненного задания.*

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

Требования к результатам работы: бессюжетная подвижная игра показана на занятии.

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

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – бессюжетная подвижная игра соответствует возрасту (младшему); «воспитатель» был активным участником: показывал, как выполнять задание; выполнял ответственную роль, направлял весь ход игры, эмоционально настраивал детей, помогал в выполнении разных движений; не допускались длительные статические позы; игра повторялась 3—4 раза; продолжительность подвижной игры – 5 мин; речь эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – бессюжетная подвижная игра соответствует возрасту (младшему); «воспитатель» был активным участником: показывал, как выполнять задание; выполнял ответственную роль, направлял весь ход игры, эмоционально настраивал детей, помогал в выполнении разных движений, но с небольшими неточностями; не допускались длительные статические позы; игра повторялась 3—4 раза; продолжительность подвижной игры – 5 мин; речь эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) – бессюжетная подвижная игра соответствует возрасту (младшему); «воспитатель» не был активным участником: не показывал, как выполнять задание; не направлял ход игры, эмоционально не настраивал детей, не помогал в выполнении разных движений; 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) – бессюжетная подвижная игра не соответствует возрасту (младшему); «воспитатель» не был активным участником: не показывал, как выполнять задание; не направлял ход игры, эмоционально не настраивал детей, не помогал в выполнении разных движений; не поддерживал 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 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.2 Проведение подвижных и спортивных игр

Практическое № 22

Организация и проведение пальчиковых игр с детьми младшего дошкольного возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.2;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: пальцевая моторика, закономерная связь развития движений пальцев и речевого развития, доступность пальчиковых игр, возраст для начала пальчиковых игр, значение народных игр-потешек, методика проведения.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Организация и проведение пальчиковых 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:

• многочисленными исследованиями учёных подтверждена связь интеллектуального развития и **пальцевой моторики**; установлено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких **движений пальцев рук**. Поэтому чтобы научить ребенка говорить, необходимо не только тренировать его артикуляционный (речевой) аппарат, но и развивать движения пальцев. Систематические упражнения по тренировке пальцев рук являются и средством

стимуляции **активности коры головного мозга**, что способствует развитию мышления и внимания;

- на основе проведённых учёными опытов и обследования большого количества детей была выявлена **закономерность**: если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы. Если же развитие движений пальцев отстаёт, то задерживается и речевое развитие, хотя общая моторика при этом может быть нормальной и даже выше нормы;

- одной из важных особенностей пальчиковых игр является их **доступность**. Чтобы поиграть с малышом, никаких особых приспособлений и игрушек не требуется. Весь игровой материал – ручки, пальчики ребенка. Маме важно только знать несколько специальных упражнений и выучить к ним тексты стихов. В эти игры можно играть в любое время и где угодно: на прогулке, в очереди в поликлинику – там, где нужно занять малыша, отвлечь его либо заинтересовать;

- пальчиковые игры для ребёнка подбираются с учетом его **возможностей** и постепенно усложняются;

- малышам можно давать катать пальчиками **деревянные шарики** различного диаметра; в полугодовалом возрасте детям даются более сложные задания: застегивание пуговиц, завязывание и развязывание узлов, шнуровка;

- когда малышу трудно выполнить то или иное упражнение, взрослый должен **помочь**, взяв его ручку в свою, помогая шевелить пальчиками, сгибать их и разгибать. Так происходит обучение необходимым движениям, тренируется тонкая моторика пальцев и, соответственно, стимулируется речевое развитие;

- тренировку пальцев рук уже можно **начинать в возрасте 6-7 месяцев**: сюда входит массаж кисти рук и каждого пальчика, каждой его фаланги. Проводится разминание и поглаживание ежедневно в течение 2-3 минут.

- уже с десятимесячного возраста проводят активные упражнения для пальцев рук, вовлекая в движение больше пальцев с хорошей, достаточной амплитудой;

- хорошую тренировку обеспечивают **народные игры-потешки**: Сорока-белобока кашку варила; Этот пальчик дедушка, этот пальчик бабушка;

- мама сначала ритмично читает потешку, интонационно выделяя смысловые части, сопровождая чтение игровыми движениями. Затем крохе предлагается повторять движения, а в более старшем возрасте – и слова потешки;

- эти игры обеспечивают хорошую **тренировку пальцев**, способствуют развитию умения слушать и понимать содержание стихов, учат **улавливать ритм речи**. Когда кроха проговаривает стихи и одновременно двигает пальчиками своих рук, речь его подчиняется ритму, сопровождается движениями, становится более громкой, четкой, эмоциональной;

- для тренировки пальцев могут быть использованы упражнения и **без речевого сопровождения**. Ребёнку объясняют выполнение того или иного задания. Родители на себе всё демонстрируют. «Пальчики здороваются» – кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного и мизинца;

- «Человечек» – указательный и средний пальцы правой руки «бегают» по столу;

- «Слонёнок» – средний палец выставлен вперёд (хобот), а указательный и безымянный – ноги. Слонёнок «идёт» по столу;

- **пальчиковые игры** развивают ловкость, подвижность, творческие способности, внимание и скорость реакции, а весёлые стихи помогают снять нервное напряжение. Малыши, которые регулярно занимаются пальчиковой гимнастикой, лучше говорят, быстрее учатся писать, обладают хорошей памятью, развивают координацию движений, скорее успокаиваются после стресса;

- **пальчиковая гимнастика** очень хороша как ежедневное самостоятельное игровое занятие с малышом. Многие педагоги и логопеды используют пальчиковую

гимнастику на своих развивающих занятиях как физкультминутку, отдых и смену деятельности. Прекрасно подходят пальчиковые игры и для детских праздников — их легко включить в сценарий, ими удобно перемешать конкурсы, встав с малышами в хоровод.

Примеры пальчиковых игр для малышей

Сидит белка на тележке

Сидит белка на тележке, (сжимание и разжимание пальчиков в кулачок в ритме потешки)

Продает она орешки: (начинаем загибать пальчики)

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому,

Кому в зобок,

Кому в платок,

Кому в лапочку.

Торт

Тесто ручками помнём, (сжимаем-разжимаем пальчики)

Сладкий тортик испечём. (как будто мнем тесто)

Серединку смажем джемом, (круговые движения ладошками по столу)

А верхушку — сладким кремом (круговые движения ладошками друг об друга)

И кокосовую крошкой

Мы присыплем торт немножко (сыплем "крошку" пальчиками обеих рук)

А потом заварим чай —

В гости друга приглашай! (одна рука пожимает другую)

Апельсин

Мы делили апельсин! (руки сцеплены в замок, покачиваем)

Много нас, (пальцы растопыриваем)

А он один. (показываем только один палец)

Эта долька для ежа, (пальцы сложены в кулачок, отгибаем по одному пальчику)

Эта долька для стрижа, (отгибаем следующий пальчик)

Это долька для утят, (отгибаем следующий пальчик)

Это долька для котят, (отгибаем следующий пальчик)

Эта долька для бобра, (отгибаем следующий пальчик)

А для волка кожа! (ладони вниз, пальчики растопырены)

Он сердит на нас, беда! (погрозить пальцем)

Разбегайтесь кто куда! (сымитировать бег пальцами по столу)

2. Провести пальчиковую игру для детей младшего дошкольного возраста:

- ✓ выбрать интересную пальчиковую игру для детей младшего дошкольного возраста с речевым сопровождением;
- ✓ «воспитателю» быть активным участником: показывать, как выполнять задание; направлять весь ход игры, эмоционально настраивать детей, помогать в выполнении движений;
- ✓ поддерживать радостное настроение у детей, поощрять решительность, ловкость, находчивость, инициативу;
- ✓ повторить игру 2—3 раза;
- ✓ использовать эмоциональную, выразительную, чёткую 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: пальчиковые игры проведены на занятии.

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

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – пальчиковая игра соответствует возрасту (младшему); «воспитатель» был активным участником: показывал, как выполнять упражнения; направлял весь ход игры, эмоционально настраивал детей, помогал в выполнении движений; игра повторялась 2—3 раза; речь эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – пальчиковая игра соответствует возрасту (младшему); «воспитатель» был активным участником: показывал, как выполнять упражнения; направлял весь ход игры, эмоционально настраивал детей, помогал в выполнении движений, но с небольшими неточностями; игра повторялась 2—3 раза; речь эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) – пальчиковая игра соответствует возрасту (младшему); «воспитатель» не был активным участником: не показывал, как выполнять движения; не направлял ход игры, эмоционально не настраивал детей, не помогал в выполнении движений; не поддерживалось радостное настроение у детей; игра повторялась 1—2 раза; речь не достаточно выразительная, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – пальчиковая игра не соответствует возрасту (младшему); «воспитатель» не был активным участником: не показывал, как выполнять движения; не направлял ход игры, эмоционально не настраивал детей, не помогал в выполнении движений; не поддерживал радостное настроение у детей; игра повторялась 1—2 раза; речь не выразительная, с плохой дикцией.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.2 Проведение подвижных и спортивных игр

Практическое № 23

Организация и проведение малоподвижных игр с детьми младшего дошкольного возраста в режимных моментах (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.2;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: понятие малоподвижной игры, цели малоподвижных игр, способы организации при выполнении движений, темп выполнения игр, поддержание радостного настроения у детей, продолжительность и повторение подвижных игр, виды игр для малышей, место игр в режиме дня

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Организация и проведение малоподвижных игр с детьми младшего дошкольного возраста в режимных моментах.
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:

• **малоподвижные игры** используются как самостоятельная форма работы по физическому воспитанию;

цели малоподвижных игр:

- снижение физической нагрузки, т. е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному;
- снятие общего утомления, моторной напряженности мышц рук;
- развитие гибкости и подвижности пальцев, координации движений рук и ног;
- развитие внимательности, сообразительности, наблюдательности, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве, быстроты реакции.
- это игры, в которые играют практически на месте, сидя, стоя, во время спокойного шага, в кругу, врассыпную, в шеренге;
- в малоподвижных играх движения выполняются в **медленном темпе**, интенсивность их незначительна, количество повторений движений (3–6 раз);
- эти спокойные игры нацелены не на развитие мышц ребёнка, а на **развитие** интеллекта, памяти, органов чувств (зрения, слуха, осязания);
- игры малой подвижности доставляют детям **удовольствие**, создают хорошее настроение. Они проводятся со всеми детьми одновременно на физкультурном занятии (в третьей его части), досугах и праздниках, дневной и вечерней прогулках, в процессе физкультурных минуток и физкультурных пауз, самостоятельной двигательной деятельности детей;

• предлагаемые игры можно использовать воспитателям в группе и родителям дома и на прогулке, чтобы время, проведенное с детьми, было интересным, увлекательным и полезным для ребёнка;

• «Зайка» «Найди игрушку» «Тишина» «Пузырь» «Ты медведя не буди!» «Котик к печке подошёл» «Шёл король по лесу» «Летает – не летает» «Это я!» «Жили-были зайчики» «Повстречались» «Кошка выпускает коготки» (Картотека игр Приложение А).

2. Организовать и провести малоподвижную игру с детьми младшего дошкольного возраста в режимных моментах:

- ✓ выбрать и провести интересную малоподвижную игру для детей младшего дошкольного возраста в режимных моментах;
- ✓ выбрать рациональный способ организации: на месте, сидя, стоя, во время спокойного шага, в круге, врассыпную, в шеренге;
- ✓ движения выполнять в медленном темпе;
- ✓ доставить детям удовольствие, создать хорошее настроение;
- ✓ повторить игру 3—6 раз;
- ✓ речь должна быть эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

3. Дать самооценку выполненного задания.

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

Требования к результатам работы: малоподвижная игра с детьми младшего возраста в режимных моментах проведена на занятии.

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

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – малоподвижная игра соответствует возрасту (младшему); выбран рациональный способ организации; дети получили удовольствие, было создано хорошее настроение; игра повторялась 3—6 раз; речь воспитателя эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – малоподвижная игра соответствует возрасту (младшему); выбран рациональный способ организации; дети получили удовольствие, было создано хорошее настроение; игра повторялась 3—6 раз; речь воспитателя эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией; проведение имеет небольшие неточности.

Отметка 3 (удовлетворительно) – малоподвижная игра частично соответствует возрасту (младшему); выбран не достаточно рациональный способ организации игры; дети не получили удовольствие, не было создано хорошее настроение; игра повторялась 3—4 раза; речь воспитателя не достаточно эмоциональна, выразительна, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – малоподвижная игра не соответствует возрасту (младшему); выбран не рациональный способ организации игры; дети не получили удовольствие, не было создано хорошее настроение; игра повторялась 1—2 раза; речь воспитателя не эмоциональна, не выразительна, с плохой дикцией.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.2 Проведение подвижных и спортивных игр

Практическое № 24

Организация и проведение бессюжетных подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.2;

- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: понятие бессюжетной игры, роль воспитателя в игре, поддержание радостного настроения у детей, продолжительность и повторение подвижных игр, виды игр для детей старшего дошкольного возраста.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Организация и проведение бессюжетных 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:

- ***бессюжетные игры*** характерны отсутствием сценария, однако требуют от детей внимательности, быстроты и самостоятельности. В процессе занятия ребёнок должен

повторять определённое двигательное действие, чаще всего представленное в виде состязания;

- **бессюжетные игры** типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным – в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников;

- **бессюжетные игры** требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания;

- поскольку правила требуют от участников довольно быстрых и ловких действий, наибольшее распространение бессюжетные игры имеют в **среднем и старшем дошкольном** возрасте;

- в таких играх **воспитатель** является **активным участником**. Он показывает детям, как надо выполнить те или иные задания, сам выполняет ответственную роль, направляет весь ход игры, эмоционально настраивает детей, помогая им в выполнении разных движений;

- **бессюжетные игры** содержат интересные для детей двигательные игровые задания, ведущие к достижению игровой цели. К ним относятся:

- - игры типа перебежек и ловишек (не имеют сюжета, образов, но имеют правила, роль, игровые действия): "Краски", "Пятнашки";

- - игры с элементами соревнования (индивидуального и группового): «Жмурки», "Третий лишний", "Пустое место";

- - игры-эстафеты (проводятся с разделением на команды, каждый играющий стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды);

- - игры с использованием предметов (кегли, серсо, кольцоброс, мячи) требуют определённых условий, правила в них направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий и элемент соревнования);

- - игры-аттракционы – в них двигательные задания выполняются в необычных условиях, часто включают элемент соревнования, эстафеты: «Бег со связанными ногами вдвоём», «Болото», «Рыбки», «Сматываем веревочку»;

- **бессюжетные игры для детей старшего дошкольного возраста:**

- «Ловишка, бери ленту», «Ловишка с мячом», «Кто быстрее прибежит к флажку», «Лови, бросай – упасть не давай», «Школа мяча», «Мяч по кругу», «Успей поймать», «Перебрось через веревку», «Чьё звено самое меткое», «Сбей кеглю»;

- **игры с мячом:** «Горячая картошка», «Зевака», «Поймай зайчика», «Старые лапти», «Летучий мяч», «Большой мяч»;

- **игры с прыжками:** «Петушиный бой», «Здравствуй, сосед!», «Попрыгунчики»;

- **игры с бегом:** «Пятнашки», «Пустое место», «Мы весёлые ребята»,

- 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 – **6 – 8 мин** в младших группах.

2. Провести бессюжетную подвижную игру для детей старшего дошкольного возраста:

- ✓ выбрать интересную подвижную бессюжетную игру для проведения с детьми старшего дошкольного возраста, большой подвижности в соответствии с возрастом (старшим);

- ✓ «воспитателю» быть активным участником: показывать, как выполнять задание (в случае необходимости); направлять весь ход игры, эмоционально настраивать детей, помогать в выполнении разных движений;

- ✓ 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 – 6 – 8 мин.

3. *Дать самооценку выполненного задания.*

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

Требования к результатам работы: бессюжетная подвижная игра показана на занятии.

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

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – бессюжетная подвижная игра соответствует возрасту (старшему); «воспитатель» был активным участником: направлял весь ход игры, эмоционально настраивал детей, помогал в выполнении разных движений; не допускались длительные статические позы; игра повторялась 3—4 раза; продолжительность подвижной игры – 6 – 8 мин; речь эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – бессюжетная подвижная игра соответствует возрасту (старшему); «воспитатель» был активным участником: показывал, как выполнять задание; направлял весь ход игры, эмоционально настраивал детей, помогал в выполнении разных движений, но с небольшими неточностями; не допускались длительные статические позы; игра повторялась 3—4 раза; продолжительность подвижной игры – 6 – 8 мин; речь эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) – бессюжетная подвижная игра соответствует возрасту (старшему); «воспитатель» не был активным участником: не показывал, как выполнять задание; не направлял ход игры, эмоционально не настраивал детей, не помогал в выполнении разных движений; не поддерживалось радостное настроение у детей; допускались длительные статические позы; игра повторялась 1—2 раза; продолжительность подвижной игры – менее 6 мин; речь не достаточно выразительная, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – бессюжетная подвижная игра не соответствует возрасту (старшему); «воспитатель» не был активным участником: не показывал, как выполнять задание; не направлял ход игры, эмоционально не настраивал детей, не помогал в выполнении разных движений; не поддерживал 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 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.2 Проведение подвижных и спортивных игр

Практическое № 25

Организация и проведение русских народных подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.2;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: понятие народные подвижные игры, особенность русских народных игр, правила игра, тематика народных подвижных игр, значение народных подвижных игр.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Организация и проведение русских народных 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:

- **народные игры** являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания детей разного возраста;
- **радость движения** сочетается в народных играх с духовным обогащением детей. В них заключается огромный потенциал для физического развития ребенка, формируется устойчивое отношение к культуре родной страны;
- игра – это **школа воспитания**. В ней свои «учебные предметы». Одни из них развивают у детей ловкость, меткость, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу. Игра формирует

высокую нравственность;

- игры издавна служили средством *самопознания*, здесь проявляли свои лучшие *качества*: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать;

- А.П. Усова, К.Д. Ушинский, П.Ф. Лесгафт отмечали, что в *национальных играх* ребёнок приобретает знакомство с привычками и обычаями только известной местности, семейной жизни, известной среды, его окружающей. Они считали подвижные игры ценнейшим средством всестороннего воспитания личности ребёнка, развития у него нравственных качеств: честности, правдивости, выдержки, дисциплины, товарищества.

- К.Д. Ушинский писал: «Как нет человека без самолюбия, так *нет человека без любви к отечеству*, и эта любовь даёт воспитанию верный ключ к сердцу человека...»;

- народные игры – это яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития; это и отличный способ укрепить свой дух, своё тело, развить процессы мышления, фантазёрства, эмоциональную составляющую нашей жизни;

- русские народные игры очень *многообразны*: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками:

- характерная *особенность* русских народных игр – движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу);

- *правила в играх* определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры (в городках – расстояние до города от кона или полукона, в лапте – количество игроков, длина и ширина площадки, в салках – условия осаливания и т. д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" – размеры биты, мяча, в "Жмурках" – размеры повязки, в "Чижики" – размеры чижики, биты или кона и т. д.);

- в подвижных народных играх воспитываются *психофизические качества*: ловкость, быстрота, выносливость, сила, координация движений, равновесие, умение ориентироваться в пространстве.

- игры, отражающие отношение к окружающей *природе*, игры русских детей, вечная борьба добра против зла. Игры воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробьи", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору", "Коршун и наседка", "Стадо", "Хромая лиса", "Филин и пташки", "Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи", "Ящерица", "Хромой цыпленок", "Оса" и их различные варианты;

- игры *о быте* русского народа: "Дедушка-рожек", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка", "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка", "Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты;

- игры на *смекалку* и *находчивость, быстроту* и хорошую *координацию*: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веребочка под ногами" и др.;

- игры на развитие *силы и ловкости*: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за

черту", "Тяни за булавы", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты.

2. Провести народную подвижную игру для детей старшего дошкольного возраста:

- ✓ выбрать интересную народную подвижную игру для проведения с детьми старшего дошкольного возраста, большой подвижности в соответствии с возрастом (старшим);
- ✓ «воспитателю» быть активным участником: показывать, как выполнять задание (в случае необходимости); направлять весь ход игры, эмоционально настраивать детей, помогать в выполнении разных движений;
- ✓ 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 – 6 – 8 мин.

3. Дать самооценку выполненного задания.

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

Требования к результатам работы: народная подвижная игра показана на занятии.

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

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – народная подвижная игра соответствует возрасту (старшему); «воспитатель» был активным участником: направлял весь ход игры, эмоционально настраивал детей, помогал в выполнении разных движений; не допускались длительные статические позы; игра повторялась 3—4 раза; продолжительность подвижной игры – 6 – 8 мин; речь эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – народная подвижная игра соответствует возрасту (старшему); «воспитатель» был активным участником: показывал, как выполнять задание; направлял весь ход игры, эмоционально настраивал детей, помогал в выполнении разных движений, но с небольшими неточностями; не допускались длительные статические позы; игра повторялась 3—4 раза; продолжительность подвижной игры – 6 – 8 мин; речь эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) – народная подвижная игра не соответствует возрасту (старшему); «воспитатель» не был активным участником: не показывал, как выполнять задание; не направлял ход игры, эмоционально не настраивал детей, не помогал в выполнении разных движений; не поддерживалось радостное настроение у детей; допускались длительные статические позы; игра повторялась 1—2 раза; продолжительность подвижной игры – менее 6 мин; речь не достаточно выразительная, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – народная подвижная игра не соответствует возрасту (старшему); «воспитатель» не был активным участником: не показывал, как выполнять задание; не направлял ход игры, эмоционально не настраивал детей, не помогал в выполнении разных движений; не поддерживал 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.

Тема 3.2 Проведение подвижных и спортивных игр

Практическое № 26

Организация и проведение хороводных игр для детей дошкольного возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.2;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: понятие хороводных игр, построение хоровода, исполнение хороводной песни, связь песни, игры и пляски, тематика хороводных игр.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Организация и проведение хороводных игр для детей 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:

- **хороводными** называются игры-пляски с песнями;
- это самый **древний вид русского танца**;
- основное **построение хоровода** – круг, его круговая композиция и движение по ходу солнца, хождение за солнцем, берут своё начало из старинных языческих обрядов;
- основой хоровода является **исполнение хороводной песни** всеми его участниками;
- но участники не только поют, они **движутся, приплясывают и разыгрывают** действие;
- танец, игра и песня в хороводе неразрывно и органично связаны между собой. «**Песня, игра и пляска** в хороводе неразлучны, как крылья у птицы», – говорят в народе;
- хоровод **объединяет** и собирает большое количество участников;
- в хороводе всегда проявляется **чувство** единения, дружбы, товарищества. Участники его, как правило, держатся за руки, иногда за платок, пояс, венок. В некоторых хороводах участники за руки не берутся, а движутся друг за другом или рядом, сохраняя строгий интервал, иногда идут парами, тройками;
- хороводы были ценнейшим поэтическим приобретением наших предков и важнейшим средством обучения подрастающего поколения **поэтическому и танцевальному искусству**;
- раннее и дошкольное детство – это начало познания жизни, человеческих взаимоотношений, начало формирования ребенка как личности, становление его характера. Взрослые ведут ребёнка по пути познания мира, играя с ним. Игра для ребёнка – это комфортное проживание детства. **Без игры нет детства вообще**;
- играя, ребёнок переживает громадную **радость**. В игре ребенок **проявляет** свои мысли, чувства, желания, свою самостоятельность, творческие способности, фантазию. Ребенок должен уметь играть!
- детский фольклор стимулирует **творческие проявления** ребёнка, будит фантазию. Творчество обогащает личность, жизнь ребенка становится более интересной и содержательной. Используя детский фольклор, через движения мы знакомим детей с народными обычаями, традициями, используем народные игры, потешки, приговорки;
- хороводные игры **доступны** каждому ребенку, как только дети встали на ножки. Они вносят в жизнь детей положительные эмоции, дают хороший настрой на весь день.

2. Провести хороводную игру для детей дошкольного возраста:

- ✓ выбрать интересную хороводную игру с текстом и пением для проведения с детьми дошкольного возраста (возраст – любой); (картотека хороводных игр Приложение В)
- ✓ «воспитателю» быть активным участником: **петь**, показывать, как выполнять движения (в случае необходимости); направлять весь ход, эмоционально настраивать детей, помогать в выполнении разных движений;
- ✓ поддерживать радостное настроение у детей, поощрять решительность, ловкость, находчивость, инициативу;
- ✓ повторить хоровод 1—2 раза.

3. Дать самооценку выполненного задания.

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

Требования к результатам работы: хороводная игра показана на занятии.

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

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – хороводная игра соответствует дошкольному возрасту (любому); «воспитатель» был активным участником: пел, выполнял движения с детьми; направлял весь ход хороводной игры, эмоционально настраивал детей, помогал в выполнении разных движений; игра повторялась 1—2 раза; речь эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – хороводная игра соответствует дошкольному возрасту (любому); «воспитатель» был активным участником: пел, выполнял движения с детьми; направлял весь ход хороводной игры, эмоционально настраивал детей, помогал в выполнении разных движений, но с небольшими неточностями; игра повторялась 1—2 раза; речь эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) – хороводная игра соответствует дошкольному возрасту (любому); «воспитатель» был иногда активным участником: пел, выполнял движения с детьми; не направлял ход хороводной игры, эмоционально не настраивал детей, иногда помогал в выполнении движений; игра повторялась 1—2 раза; речь не достаточно выразительная, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – хороводная игра не соответствует дошкольному возрасту; «воспитатель» не был активным участником: плохо пел, не выполнял движения с детьми; не направлял ход хороводной игры, эмоционально не настраивал детей, не помогал в выполнении движений; игра повторялась 1 раз; речь невыразительная, с плохой дикцией.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.2 Проведение подвижных и спортивных игр

Практическое № 27

*Организация и проведение игровых упражнений для детей дошкольного возраста
(2 часа)*

Цель:

- углубление знаний по теме 3.2;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: понятие игровых упражнений, цель игровых упражнений, темп выполнения, специфика игровых упражнений.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Организация и проведение игровых упражнений для детей 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:

- **малоподвижные игры и игровые упражнения** используются как самостоятельная форма работы по физическому воспитанию;
- **целью малоподвижных игр и игровых упражнений** является:
 - снижение физической нагрузки, т. е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному;
 - снятие общего утомления, моторной напряженности мышц рук, гибкости и подвижности пальцев, координации движений руки ног;
 - развитие внимательности, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции;
 - укрепление сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и других систем организма;
 - ориентировка в пространстве;
 - формирование и закрепление двигательных умений;
 - получение удовольствия и создание хорошего настроения;
 - сохранение и укрепление здоровья дошкольников;
 - повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.
- в малоподвижных играх движения выполняются в **медленном темпе**, интенсивность их незначительна;
- **спецификой данного вида игр и упражнений** являются:
 - способ организации детей (круг, врассыпную, шеренга и др.);
 - движения, которые включаются в игру;
 - методика проведения игры (выбор игры, место проведения, подготовка к игре, сбор детей на игру, объяснение игры, проведение игры, окончание игры); темп, в котором она ведётся (медленный);
 - количество повторений движений (3–6 раз);

- игры малой подвижности и игровые упражнения *проводятся со всеми детьми* одновременно на физкультурном занятии (в третьей его части), досугах и праздниках, дневной и вечерней прогулках, в процессе физкультурных минуток и физкультурных пауз, самостоятельной двигательной деятельности детей.

2. Провести игровое упражнение для детей дошкольного возраста:

- ✓ выбрать игровое упражнение для детей дошкольного возраста с текстом и интересными движениями для проведения с детьми дошкольного возраста (возраст – любой); (картотека игровых упражнений для детей подготовительной группы Приложение Г)
- ✓ «воспитателю» быть активным участником: показывать, как выполнять движения (в случае необходимости); направлять весь ход, эмоционально настраивать детей, помогать в выполнении разных движений;
- ✓ поддерживать радостное настроение у детей, поощрять решительность, ловкость, находчивость, инициативу;
- ✓ повторить упражнение 1—2 раза.

3. Дать самооценку выполненного задания.

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

Требования к результатам работы: игровое упражнение показано на занятии.

Форма контроля: проведение игровых упражнений с подгруппой учащихся, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – игровое упражнение соответствует дошкольному возрасту (любому); «воспитатель» был активным участником: выполнял движения с детьми; направлял весь ход игрового упражнения, эмоционально настраивал детей, помогал в выполнении разных движений; упражнение повторялось 1—2 раза; речь эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – игровое упражнение соответствует дошкольному возрасту (любому); «воспитатель» был активным участником: выполнял движения с детьми; направлял весь ход игрового упражнения, эмоционально настраивал детей, помогал в выполнении разных движений, но с небольшими неточностями; упражнение повторялось 1—2 раза; речь эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) – игровое упражнение соответствует дошкольному возрасту (любому); «воспитатель» был иногда активным участником: выполнял движения с детьми; не направлял ход игрового упражнения, эмоционально не настраивал детей, иногда помогал в выполнении движений; упражнение повторялось 1—2 раза; речь не достаточно выразительная, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – игровое упражнение не соответствует дошкольному возрасту; «воспитатель» не был активным участником: не выполнял движения с детьми; не направлял ход игрового упражнения, эмоционально не настраивал детей, не помогал в выполнении движений; упражнение повторялась 1 раз; речь невыразительная, с плохой дикцией.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.2 Проведение подвижных и спортивных игр

Практическое № 28

Организация и проведение игр-эстафет в старшем дошкольном возрасте (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.2;

- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: понятие игры-эстафеты, цель эстафет, возраст детей для игр-эстафет, коллективный характер игр-эстафет, правила организации игровых эстафет.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Организация и проведение игр-эстафет в старшем дошкольном возрасте.
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:

- ***эстафета*** – это соревнования спортивных команд, бег, движение на дистанции, при котором на определенном этапе один спортсмен, сменяясь, передает другому условленный предмет;

- **игры-эстафеты** – сознательная, активная деятельность соревнующихся между собой команд, направленная на достижение общей цели путём выигрыша благодаря более быстрому, правильному, рациональному выполнению игровых заданий каждым участником на своем этапе, связанная с обязательным соблюдением правил и преодолением встречающихся препятствий;

- **целью** всех игр-эстафет является развитие умения преодолевать препятствия, ловкости, скорости и четкости движений, сообразительности, выдумки;

- **игры-эстафеты** целесообразно использовать в работе со старшими дошкольниками, поскольку к пяти годам у них появляется тенденция сравнивать себя с другими, развивается повышенная чувствительность к оценке своих действий, как со стороны взрослого, так и со стороны товарищей, формируется интерес, прежде всего к результату игры;

- **игры-эстафеты** носят коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе;

- в **играх-эстафетах** свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды - другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так подвижные игры способствуют самопознанию;

- кроме того, игры-эстафеты вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни;

- говоря о влиянии игр-эстафет на умственное развитие, следует отметить, что они вынуждают мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнёра;

- развивая привычку к волевому действию, игры-эстафеты создают почву для произвольного поведения, вне игровой деятельности приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю;

- игры-эстафеты создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игр, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы. Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают детей целесообразно использовать двигательные умения и навыки, обеспечивая их совершенствование;

- необходимость подчиняться правилам и соответствующим образом реагировать на сигнал, организует и дисциплинирует детей, приучает их контролировать своё поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность;

- для эмоциональной разрядки, снятия эмоционального напряжения от участия детей в соревновании педагог может организовать игры с юмористическими заданиями, которые несут огромный заряд положительных эмоций и очень привлекательны для дошкольников;

- развивая творческую направленность деятельности детей, педагог может предложить им самим придумать игры-эстафеты. Детям напоминают, что для этого нужно описать содержание игры, правила, построение команд, определить, за что будут начисляться очки;

- при **организации** игровых эстафет важно соблюдать следующие **правила**:

1) количество игроков в командах должно быть равным (в том числе мальчиков и девочек);

- 2) впереди в колоннах должны стоять дети меньшего роста, сзади – большего;
- 3) забеги в командах выполняются строго по очереди, которую никто не пропускает;
- 4) раньше времени выбегать за линию старта (принимать эстафету) не разрешается;
- 5) заканчивает эстафету в команде всегда тот игрок, который её начинал;
- 6) независимо от окончания игры одной командой она продолжается до тех пор, пока задания не выполнят все игроки команды;
- 7) результат подводится по количеству заработанных очков;
- 8) за каждую ошибку в ходе игры начисляется штрафное очко;
- 9) побеждает команда, набравшая больше очков (не обязательно закончившая эстафету первой), но чаще всего побеждает ДРУЖБА.

2. Провести игру-эстафету для детей старшего дошкольного возраста:

- ✓ выбрать и провести интересную игру-эстафету для детей старшего дошкольного возраста, выполнив правила организации;
- ✓ «воспитателю» быть активным участником: показывать, как выполнять движения (в случае необходимости); направлять весь ход, эмоционально настраивать детей, помогать в выполнении разных движений;
- ✓ поддерживать радостное настроение у детей, поощрять решительность, ловкость, находчивость, инициативу;
- ✓ повторить эстафету 2 раза.

3. Дать самооценку выполненного задания.

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

Требования к результатам работы: игра-эстафета проведена и показана на занятии.

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

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – игра-эстафета соответствует старшему дошкольному возрасту; полностью выполнены правила организации игр-эстафет; «воспитатель» был активным участником: показывал движения при необходимости; направлял весь ход эстафеты; эмоционально настраивал детей; эстафета повторялась 2 раза; речь эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – игра-эстафета соответствует старшему дошкольному возрасту; полностью выполнены правила организации игр-эстафет; «воспитатель» был активным участником: показывал движения при необходимости; направлял весь ход эстафеты; эмоционально настраивал детей, но с небольшими неточностями; эстафета повторялась 2 раза; речь эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) – игра-эстафета соответствует дошкольному возрасту; частично выполнены правила организации игр-эстафет; «воспитатель» не направлял ход эстафеты; эмоционально не настраивал детей; эстафета повторялась 1 раз; речь не достаточно эмоциональная, выразительная, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – игра-эстафета не соответствует дошкольному возрасту; правила организации игр-эстафет не выполнялись; «воспитатель» не направлял ход эстафеты; эмоционально не настраивал детей; эстафета повторялась 1 раз; речь невыразительная, с плохой дикцией.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.2 Проведение подвижных и спортивных игр

Практическое № 29

Организация и проведение подвижных игр на участке в смешанной по возрасту группе (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.2;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: особенности методики проведения игр в смешанной группе, подготовка пособий и материалов, сбор на игру, руководство игрой, объяснение игры, проведение игры, распределение детей на игру, сигналы в игре, правила игры, распределение ролей, окончание игры, продолжительность игры.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Организация и проведение подвижных игр на участке в смешанной по возрасту 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:

• **особенности методики проведения игр в смешанной группе.** В этой группе игры могут проводиться как одновременно со всеми, так и отдельно с младшими и старшими детьми. Если игра проводится совместно, то она подбирается по силам тех и других детей. Главную роль выполняют старшие дети. Воспитатель регулирует физическую нагрузку, уменьшая ее для детей младшего возраста. Более сложные игры со старшими детьми проводятся отдельно во время прогулок.

• игра во всех возрастных группах проводится **ежедневно на прогулке**;

• все **пособия и материалы**, которые требуются для игры, должны быть подготовлены до её начала (можно привлекать детей);

• **сбор на игру.** Собрать детей на игру можно различными приёмами. Так, ещё до выхода на участок, воспитатель говорит детям средней и старшей групп о том, что на участке будет проведена игра. Он договаривается с детьми, что как только он их позовёт, ударит в бубен или позвонит, они соберутся около него или в определённом месте площадки;

• **руководство игрой.** Перед проведением игры необходимо создать у детей интерес к игре, особенно в группе малышей. Заинтересованность детей игрой помогает лучшему усвоению её правил, более чёткому выполнению движений. Подвести детей к игре можно путём вопросов или с помощью показа игрушки, картинки. Можно заранее рассказать детям сказку или прочитать стихи на соответствующую тему, показать им предметы или явления, которые встретятся в игре;

• **объяснение игры.** После того, как дети соберутся на игру, воспитатель рассказывает им её содержание и сообщает название;

• при объяснении игры взрослый должен стоять так, чтобы его видели все дети. Изложение содержания игры, **объяснение** её правил должны быть **краткими, чёткими**. Большое значение при объяснении игры имеет интонация. Слово, выделенное и подчёркнутое соответствующей интонацией, приобретает особое значение, особое содержание;

• **проведение игры.** В процессе игры взрослый следит как за поведением всей группы в целом, так и за отдельными детьми. Своим бодрым тоном, живым интересом к игре он поддерживает у детей во время игры радостное настроение, поощряет проявление детьми решительности, ловкости, находчивости, инициативы. Вместе с тем воспитатель следит, чтобы дети не переутомлялись. В некоторых случаях воспитатель бывает вынужден участвовать в игре, чтобы не нарушить её замысел;

• **при распределении детей** воспитатель соединяет более слабых и не умеющих выполнять движения с более сильными, особенно в таких играх, где имеется элемент соревнования;

• **в ходе игры** руководитель подаёт **сигналы** – зрительные (поднимает цветной флажок), звуковые (ударяет в бубен, в барабан), произносит определённые слова. Звуковые сигналы не должны быть слишком громкими: сильные удары, резкие свистки и т. п. нервничают и возбуждают детей;

• **правила игры.** Особенное внимание следует уделять выполнению детьми правил. Правила имеют большое воспитательное значение. Правила – это определённые требования, которые должны выполняться всеми играющими. Не нарушая эмоциональности и непринуждённости игры, правила ограничивают определёнными рамками поведение играющих. Сознательное подчинение правилам игры имеет большое значение для воспитания дисциплины, коллективизма. Подчинение правилам воспитывает в ребёнке волю, выдержку, умение сознательно управлять своими движениями, затормаживать их. Правила в игре должны соответствовать возрасту детей;

• **правила** должны способствовать выработке у детей **положительных качеств**. Поэтому не следует вводить в игру правил, которые побуждают детей к проигрышанию, например, когда пойманный становится водящим, так как играющие начинают

поддаваться. Неудачно и такое правило, когда проигравший получает право поплясать, сказать стихотворение, спеть: детям интересно выполнить одно из этих заданий, и они стараются проиграть. Вредны в воспитательном отношении правила, по которым проигравшие выключаются из игры. Проигравшему следует предоставить возможность поупражняться в том, что ему не удаётся, и исправить свою ошибку, поэтому его выход из игры возможен только на очень короткий срок;

• **распределение ролей.** Очень важным моментом при проведении игры является распределение ролей. Роль, выполняемая в той или иной игре, определяет поведение ребёнка, которое должно соответствовать действиям изображаемого персонажа. Выделить детей на ответственные роли можно различными приёмами: воспитатель сам поручает ребёнку какую-нибудь роль, выделяет с помощью считалки, или ребёнок, выполнявший роль водящего, выбирает на эту роль себе заместителя. **Нельзя пользоваться считалкой с бессмысленным текстом;**

• **окончание игры.** Закончить игру можно по-разному. Можно отметить, кто из играющих отличился особой ловкостью, быстротой, хорошо выполнял правила, выручал товарищей; воспитатель называет и тех, кто нарушал правила, баловался, мешал детям играть (со средней группы). Игру можно закончить организованным уходом детей, или, если позволяет тематика игры, можно иногда уход с площадки или из зала сделать, продолжением игры. Например, если дети играли в автомобили или в лошадки, воспитатель предлагает ехать на автомобилях или на лошадках "домой", т.е. в групповую комнату;

• **средняя продолжительность игры 8--10 минут.** Общая продолжительность игры считается с того момента, как дети собрались на игру и воспитатель начал её объяснение.

2. *Организовать и провести подвижную игру «на участке» в смешанной по возрасту группе:*

- ✓ выбрать интересную подвижную игру для проведения «на участке» с детьми смешанного возраста (главную роль выполняют старшие дети);
- ✓ подготовить заранее пособия и материалы;
- ✓ показать: сбор детей на игру, объяснение игры, использование сигналов в ходе игры, окончание игры;
- ✓ повторить игру 2 – 3 раза;
- ✓ использовать громкую, чёткую, 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: подвижная игра в смешанной по возрасту группе показана на занятии.

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

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – подвижная игра соответствует смешанному возрасту; старшие дети выполняли главную роль; «воспитатель» показал сбор детей на игру, объяснение игры, использование сигналов в ходе игры, окончание игры; игра повторялась 2 – 3 раза; речь эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – подвижная игра соответствует смешанному возрасту; старшие дети выполняли главную роль; «воспитатель» показал сбор детей на игру, объяснение игры, использование сигналов в ходе игры, окончание игры, но с небольшими неточностями; игра повторялась 2 – 3 раза; речь эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) – подвижная игра не соответствует смешанному возрасту; старшие дети не выполняли главную роль; «воспитатель» частично показал сбор

детей на игру, объяснение игры, использование сигналов в ходе игры, окончание игры; игра повторялась 2 – 3 раза; речь не достаточно выразительная, с плохой дикцией

Отметка 2 (неудовлетворительно) – подвижная игра не соответствует смешанному возрасту; старшие дети не выполняли главную роль; «воспитатель» не показал сбор детей на игру, объяснение игры, использование сигналов в ходе игры, окончание игры; игра повторялась 1 раз; речь не выразительная, с плохой дикцией

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.2 Проведение подвижных и спортивных игр

Практическое № 30

Организация и проведение элементов спортивной игры – баскетбол для детей дошкольного возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.2;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: задачи обучение дошкольников элементам баскетбола, последовательность упражнений, подводящих к освоению игры в баскетбол, техника перемещения, стойку баскетболиста, правила держания мяча, правила ведения мяча, правила броска мяча в корзину, упражнения, подготавливающие к обучению технике передаче – ловле мяча, упражнения, подготавливающие к ведению мяча, упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Организация и проведение элементов спортивной игры – баскетбол для детей 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:
 - **игра в баскетбол** для дошкольников имеет форму **подвижной игры**;
 - в **подготовительной к школе** группе, кроме подбрасывания мяча разными способами с различными заданиями, метаний на дальность и в цель, предусмотрено формирование навыков ведения, отбивания мяча, ловли, передачи, а также забрасывания мяча в корзину;
 - **задачи обучение дошкольников элементам баскетбола:**
 - передача мяча двумя руками снизу, из-за головы, от груди, одной рукой от плеча;
 - ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте и на гимнастической скамейке;
 - ведения мяча по кругу, обводка предметов;
 - броски мяча в кольцо двумя руками от головы, одной рукой от плеча;
 - игра по упрощенным правилам.
 - **последовательность упражнений, подводящих к освоению игры в баскетбол:**
 - обучение технике перемещения и удержания мяча; передача мяча; ведение мяча;
 - бросание мяча в корзину.
 - **техника перемещения**
 - для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приёмам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.
 - следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную **стойку баскетболиста**: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена вперёд на полшага. Тело направляется вперёд, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Правила держания мяча:

1. Мяч держать на уровне груди.
2. Руки согнуты, пальцы широко расставлены.
3. Локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены её объяснение.

Упражнения:

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний — возвращается на место первого.

4. Дети строятся в колонны по 4—6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1—2 м друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обратно ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

Правила ведения мяча:

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди — сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

Упражнения:

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний — возвращается на место первого.
4. Дети строятся в колонны по 4—6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1—2 м друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обратно ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

Правила броска мяча в корзину:

- Бросая мяч, не опускать голову, сопровождать его руками.
- Смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной.
- Если находишься не по прямой перед корзиной, бросай с отскоком от щита — прицеливайся в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.

Упражнения:

1. Дети строятся в две колонны по 4—6 человек в каждой, напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с левой стороны корзины, другая — с правой. Стоящие первыми выполняют бросок, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же повторяют следующие дети.
2. 5—6 детей свободно располагаются напротив корзины, каждый с мячом. После сигнала воспитателя дети бросают мяч, стараясь как можно чаще попасть в корзину.

Примерные упражнения, подготавливающие к обучению технике передаче – ловле мяча

Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.

Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.

Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.

Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.

Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.

Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.

Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.

Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.

Передача мяча в шеренге и по кругу.

Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча

Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.

Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.

Ведение мяча на месте правой и левой рукой.

Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.

Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.

Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.

Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).

Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.

Ведение мяча вокруг себя.

Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину

Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребёнка (произвольным способом).

Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы.

Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.

Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.

Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

2. Организовать и провести элементы спортивной игры – баскетбол для детей дошкольного возраста. Это могут быть:

- ✓ упражнения, подготавливающие к обучению технике передаче – ловле мяча;
- ✓ упражнения, подготавливающие к ведению мяча;
- ✓ упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину;
- ✓ подвижные игры с элементами баскетбола;
- ✓ использовать громкую, чёткую, 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: элементы спортивной игры – баскетбол показаны на занятии.

Форма контроля: проведение элементов спортивной игры – баскетбол с подгруппой учащихся, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – элементы спортивной игры – баскетбол отработаны «с детьми» методически правильно; речь «воспитателя» эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – элементы спортивной игры – баскетбол отработаны «с детьми» методически правильно, но с некоторыми неточностями; речь «воспитателя» эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) – элементы спортивной игры – баскетбол отработаны «с детьми» методически неправильно; речь «воспитателя» не достаточно выразительная, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – элементы спортивной игры – баскетбол не отработаны «с детьми»; речь «воспитателя» не выразительная, с плохой дикцией

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.2 Проведение подвижных и спортивных игр

Практическое № 31

Организация и проведение элементов спортивной игры – футбол для детей дошкольного возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.2;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: элементы игры в футбол, игровая задача в футболе, содержание элементов игры в футбол в старшей группе, содержание элементов игры в футбол в подготовительной группе, приёмы техники игры, последовательность обучения дошкольников двигательным умениям футбола, подготовительные упражнения без мяча и с мячом, передача мяча партнёру, игры с элементами футбола.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Организация и проведение элементов спортивной игры – футбол для детей 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 дошкольном возрасте дети осваивают *элементы игры в футбол*. Дети старшего возраста любят выполнять некоторые элементы игры в футбол, подражая

настоящим футболистам. Такие упражнения с мячом *развивают* глазомер, координацию, укрепляют мышцы ног, туловища;

- со старшими дошкольниками проводят *упрощенный вариант игры в футбол*. Главная *игровая задача* в футболе – забить мяч в ворота соперника;

- в *старшей группе* даются задания: прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении; обводить мяч вокруг предметов; закатывать мяч в лунки, ворота; отбивать мяч о стенку несколько раз подряд; передавать мяч одной ногой друг другу в парах;

- в *подготовительной группе* задания усложняются: передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м), подкидывать мяч ногой, ловить руками, попадать мячом в предметы; забивать мяч в ворота;

- *приёмы техники игры*: перемещения, удары по мячу, приёмы мяча, ведение, отбор мяча, действия вратаря, перемещения ходьбой и бегом в разных направлениях: по прямой, зигзагом, по дуге и т.д.;

- обучать детей дошкольного возраста двигательным умениям футбола следует в следующей *последовательности*:

- *подготовительные упражнения без мяча и с мячом* без передачи мяча партнёру (подкидывать мяч ногой, ловить его руками; подкидывать мяч ногой вверх несколько раз подряд, отбивая его верхом стопы, внутренней её стороной и т.д.);

- *передача мяча партнёру* (отбивая его ногой с ходу; останавливать катящийся мяч внутренней частью ступни и посылать его обратно);

- *игры с элементами футбола* («Мяч между кеглями», «Попади в центр»);

- после того, как дети овладеют некоторыми навыками игры, можно создавать команды для игры в *футбол по упрощённым правилам*. Чтобы игра проходила организованно, детей заранее надо познакомить с ними;

- дети дошкольного возраста играют в футбол *два периода по 5 минут* с перерывом 5 минут. Участники ведут мяч ногами, передают товарищам, бьют по воротам противника. Побеждает команда, забившая больше голов.

2. *Организовать и провести элементы спортивной игры – футбол для детей дошкольного возраста. Это могут быть:*

- ✓ подготовительные упражнения без мяча и с мячом без передачи мяча партнёру (подкидывать мяч ногой, ловить его руками; подкидывать мяч ногой вверх несколько раз подряд, отбивая его верхом стопы, внутренней её стороной и т.д.);

- ✓ передача мяча партнёру (отбивая его ногой с ходу; останавливать катящийся мяч внутренней частью ступни и посылать его обратно);

- ✓ игры с элементами футбола («Мяч между кеглями», «Попади в центр»).

Приложение Ж;

- ✓ использовать громкую, чёткую, 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: элементы спортивной игры – футбол показаны на занятии.

Форма контроля: проведение элементов спортивной игры – футбол с подгруппой учащихся, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – элементы спортивной игры – футбол отработаны «с детьми» методически правильно; речь «воспитателя» эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – элементы спортивной игры – футбол отработаны «с детьми» методически правильно, но с некоторыми неточностями; речь «воспитателя» эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) – элементы спортивной игры – футбол отработаны «с детьми» методически неправильно; речь «воспитателя» не достаточно выразительная, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – элементы спортивной игры – футбол не отработаны «с детьми»; речь «воспитателя» не выразительная, с плохой дикцией

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.2 Проведение спортивных упражнений

Практическое № 32

Организация и проведение подготовительных упражнений для обучения ходьбе на лыжах детей дошкольного возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.3;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: подготовительный период обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, игры, на развитие координации движений, упражнения для укрепления мышц стопы, упражнения для тренировки вестибулярного аппарата, стойка лыжника, имитация разных способов ходьбы на лыжах.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Организация и проведение подготовительных упражнений для обучения ходьбе на лыжах детей 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:

- обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах начинается с **подготовительного периода**. Профессор Д. Д. Донской отмечал, что подготовительный период помогает и ускоряет процесс овладения техникой передвижения на лыжах, навык становится прочным.

- **подготовительный период** охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь, т. е. те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен. На прогулке с детьми, одетыми в облегченную одежду, приближенную к лыжной, проводятся упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. Здесь могут быть игры, развивающие координацию движений, воспитывающие ловкость, смелость. Например, провести игры «Пробеги и не задень» (шесть лыжных палок втыкаются в землю на расстоянии 2—2,5 м друг от друга, ребенок должен легко и быстро пробежать между палками, не задев их); ходьба под воротца, перешагивание ряда палок (на высоте 15 - 20 см от земли) и др.;

- на физкультурных занятиях особое внимание уделяется упражнениям, укрепляющим **мышцы стопы** (ходьба на носках, собирание шнура пальцами ног, сжимание и разжимание пальцев ног, вращение обруча или кольца ногами);

- очень важна также тренировка **вестибулярного аппарата**. С этой целью в гимнастические занятия включаются различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамье, ходьба по качающемуся бревну, бег с высоким подниманием ног, упражнения со скакалкой и др. Особое внимание обращается на укрепление свода стопы, на дыхание;

- в **подготовительный период** дети знакомятся с лыжами, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения лыж. Старшие дети овладевают навыками смазки лыж;

- прежде всего педагог учит детей исходному положению (**стойка лыжника**): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены, взгляд обращен вперед;

- освоению стойки лыжника и основных элементов передвижения на лыжах помогают **подготовительные упражнения** (как без лыж, так и на лыжах — поочередное поднимание ног, переступание в стороны и т. д.), а также имитация разных способов ходьбы на лыжах: ступающий шаг без палок, скользящий шаг, попеременный двухшажный и бесшажный ход, повороты на месте и в движении, торможение, а также спуском с горки в низкой, средней, высокой стойке, подъемам на горку обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».

2. Организовать и провести подготовительные упражнения для обучения ходьбе на

лыжах детей дошкольного возраста. Это могут быть:

- ✓ игры, развивающие координацию движений, воспитывающие ловкость, смелость;
- ✓ упражнения, укрепляющие мышцы стопы;
- ✓ упражнения для тренировки вестибулярного аппарата;
- ✓ отработка стойки лыжника;
- ✓ имитация разных способов ходьбы на лыжах.
- ✓ использовать громкую, чёткую, 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: подготовительные упражнения для обучения ходьбе на лыжах детей дошкольного возраста показаны на занятии.

Форма контроля: проведение подготовительных упражнений для обучения ходьбе на лыжах детей дошкольного возраста с подгруппой учащихся, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – подготовительные упражнения для обучения ходьбе на лыжах детей дошкольного возраста отработаны «с детьми» методически правильно; речь «воспитателя» эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – подготовительные упражнения для обучения ходьбе на лыжах детей дошкольного возраста отработаны «с детьми» методически правильно, но с некоторыми неточностями; речь «воспитателя» эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) – подготовительные упражнения для обучения ходьбе на лыжах детей дошкольного возраста отработаны «с детьми» методически неправильно; речь «воспитателя» не достаточно выразительная, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – подготовительные упражнения для обучения ходьбе на лыжах детей дошкольного возраста не отработаны «с детьми»; речь «воспитателя» не выразительная, с плохой дикцией

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.2 Проведение спортивных упражнений

Практическое № 33

Организация и проведение подготовительных и подводящих упражнений для обучения катанию на коньках детей дошкольного возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.3;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: подготовительный период обучения детей дошкольного возраста катанию на коньках, задачи подготовительного периода, значение и содержание подготовительных упражнений без коньков и на коньках, значение и содержание подводящих упражнений, подвижные игры для закрепления двигательных умений, приобретенных в упражнениях.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Организация и проведение подготовительных и подводящих упражнений для обучения катанию на коньках детей 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:

• обучение детей дошкольного возраста катанию на коньках начинается с **подготовительного периода;**

• в подготовительном периоде решаются следующие **задачи:** - вызвать у детей интерес и желание кататься на коньках; - обеспечить общую физическую подготовку детей; - формировать первоначальные двигательные представления о технике катания на коньках; - выработать навыки быстрого самообслуживания, необходимые для подготовки к занятию и после его окончания; - усвоить способы самостраховки при падении;

• **подготовительные упражнения** без коньков и на коньках выполняются в помещении на резиновых дорожках и ковриках. Рекомендуется ходьба на коньках с поддержкой и без поддержки; стойка на одной ноге с попеременным подниманием правой и левой ноги; пружинистые полуприседания, руки вперед или на поясе; отведение то одной, то другой ноги в сторону и назад до полного её выпрямления; выпады вперед в сторону; наклоны туловища; наклоны конька вправо и влево, внутрь и наружу; перенесение массы тела с одной ноги на другую, подскоки на двух ногах на месте и с

продвижением; повороты направо, налево, кругом (переступанием); имитация скольжения и т. д. Эти упражнения развивают равновесие, укрепляют голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, облегчают освоение техники передвижения;

- **на площадке** дети выполняют различные упражнения сначала на снегу, потом на льду. Сначала с детьми повторяют упражнения, которые, они делали в помещении, а затем уже учат их «**посадке конькобежца**» разбегу с последующим скольжением на двух ногах; скольжению с поочередным отталкиванием правой и левой ногой, поворотам, торможению. Воспитатель объясняет детям, что кататься надо в одну сторону против часовой стрелки;

- **подготовительные упражнения** применяются для совершенствования функции равновесия, для укрепления соответствующих групп мышц, а также для подготовки всего организма к катанию на коньках. К ним относятся наклоны, повороты, приседания, упражнения на равновесие, разнообразные прыжки;

- **подводящие упражнения** знакомят детей с элементами техники катания на коньках. К ним относятся следующие упражнения: «Конькобежец», «Неваляшка» (наклоны стоп влево или вправо), «Перекачка» (перенос центра тяжести туловища на одну, затем на другую ногу) и другие, имитирующие скольжение на коньках на месте и с продвижением вперёд. Специальные упражнения проводятся на снежной утрамбованной площадке и способствуют формированию первоначальных умений катания на коньках по прямой, поворотов, торможений;

- двигательные умения, приобретенные в упражнениях, закрепляются в **подвижных играх**. Они проводятся на протяжении всего подготовительного периода. Наиболее полезны игры с бегом, прыжками, равновесием: «Сделай фигуру», «Быстрее по местам», «Ловишка», «Волк и зайцы», «Мышеловка», «Кружки и звездочки» и т. д.

- На площадке дети выполняют различные упражнения сначала на снегу, потом на льду.

- **Упражнение «Конькобежец»**

1. И. п.: ступни чуть расставлены, параллельны, руки за спиной. Слегка присесть и побыть в таком положении 10—15 с.

2. И. п.: из положения конькобежца отвести ногу в сторону-назад и приставить её к опорной. Повторить движение каждой ногой 3—4 раза.

3. И. п.: поза конькобежца. Имитировать скольжение на коньках, продвигаясь вперёд на расстояние 5—6 м. Повторить 2 раза.

2. **Организовать и провести подготовительные и подводящие упражнения для обучения катанию на коньках детей дошкольного возраста. Это могут быть:**

- ✓ подготовительные упражнения: наклоны, повороты, приседания, упражнения на равновесие, разнообразные прыжки;
- ✓ подводящие упражнения: «Конькобежец», «Неваляшка», «Перекачка»;
- ✓ подвижные игры: «Сделай фигуру», «Быстрее по местам», «Ловишка», «Волк и зайцы», «Мышеловка», «Кружки и звездочки»;
- ✓ использовать громкую, чёткую, 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: подготовительные и подводящие упражнения для обучения катанию на коньках детей дошкольного возраста показаны на занятии.

Форма контроля: проведение подготовительных и подводящих упражнений для обучения катанию на коньках детей дошкольного возраста с подгруппой учащихся, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – подготовительные и подводящие упражнения для обучения катанию на коньках детей дошкольного возраста отработаны «с детьми» методически правильно; речь «воспитателя» эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – подготовительные и подводящие упражнения для обучения катанию на коньках детей дошкольного возраста отработаны «с детьми» методически правильно, но с некоторыми неточностями; речь «воспитателя» эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) – подготовительные и подводящие упражнения для обучения катанию на коньках детей дошкольного возраста отработаны «с детьми» методически неправильно; речь «воспитателя» не достаточно выразительная, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – подготовительные и подводящие упражнения для обучения катанию на коньках детей дошкольного возраста не отработаны «с детьми»; речь «воспитателя» не выразительная, с плохой дикцией.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.2 Проведение спортивных упражнений

Практическое № 34

Отработка техники скольжения по ледяным дорожкам для обучения детей дошкольного возраста (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.3;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: техника скольжения по ледяным дорожкам по возрастам, значение упражнений в скольжении, правила безопасности при выполнении упражнений скольжения по ледяным дорожкам.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Отработка техники скольжения по ледяным дорожкам для обучения детей 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:*
 - этот вид зимних упражнений предлагается в программах со **второй младшей группы**;
 - формирование **умений в скольжении** идёт от простейших упражнений в скольжении с поддержкой взрослых до самостоятельного скольжения с разбега, стоя на двух ногах, в приседе, на одной ноге, скольжения с горки, скольжения с поворотами;
 - для обучения этому виду движений необходима ледяная **дорожка** длиной до 20 метров;
 - дети **младшей** группы катаются с помощью взрослых, которые поддерживают их за руки. В **средней** группе дети могут научиться скользить самостоятельно, если упражнения в скольжении проводились систематически. Однако менее ловким детям все еще может требоваться помощь взрослых. Когда дети осваивают скольжения по прямой ледяной дорожке длиной 6 метров, они могут выполнять скольжение на длинной дорожке с небольшим уклоном;
 - **старшие дошкольники** могут свободно скользить по горизонтальной и наклонной дорожкам. Им можно давать дополнительные упражнения или выполнение скольжения в различных стойках, с разными положениями рук. Для таких упражнений необходимо предварительно разбежаться (3 м) по снегу. Дети **подготовительной** группы могут скатываться на ногах с небольших (высота – 1 м) деревянных горок;
 - упражнения в скольжении **развивают** у детей равновесие, укрепляют мышцы ног и туловища, формируют умение управлять своим телом;
 - для проведения этих упражнений следует соблюдать **правила безопасности**: кататься только в одном направлении, соблюдать интервалы в движении, после окончания скольжения сразу же уходить с дорожки, не перебегать дорожку, по которой катаются другие дети. Упражнения в скольжении рекомендуется проводить не более 20–30 мин.

2. *Отработать технику скольжения по ледяным дорожкам для обучения детей дошкольного возраста. Это могут быть:*

- ✓ упражнения или выполнение скольжения в различных стойках, с разными положениями рук с разбега (расстояние 3 метра); стоя на двух ногах, в приседе, на одной ноге;
- ✓ использовать громкую, чёткую, 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: техника скольжения по ледяным дорожкам для обучения детей дошкольного возраста отработана на занятии.

Форма контроля: отработка техники скольжения по ледяным дорожкам для обучения детей дошкольного возраста с подгруппой учащихся, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – техника скольжения по ледяным дорожкам для обучения детей дошкольного возраста отработана «с детьми» методически правильно; речь «воспитателя» эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – техника скольжения по ледяным дорожкам для обучения детей дошкольного возраста отработана «с детьми» методически правильно, но с некоторыми неточностями; речь «воспитателя» эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) – техника скольжения по ледяным дорожкам для обучения детей дошкольного возраста отработана «с детьми» методически неправильно; речь «воспитателя» не достаточно выразительная, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – техника скольжения по ледяным дорожкам для детей дошкольного возраста не отработана «с детьми»; речь «воспитателя» не выразительная, с плохой дикцией.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.2 Проведение спортивных упражнений

Практическое № 35

Разработка правил катания на санках (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.3;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: выбор горки для катания на санках, одежда и экипировка для катания на санках, правила безопасного катания детей на санках.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Разработка правил катания на санках.
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:

• с наступлением зимы и холодов многие родители спешат купить **санки** для ребёнка в магазине детских товаров, чтобы интересно, увлекательно и весело проводить досуг на свежем воздухе;

• однако, это безобидное, на первый взгляд, активное занятие может стать причиной травм, поэтому так необходимо усвоить некоторые **правила** безопасного катания на санках (металлических, пластиковых и деревянных)

• выбор горки для катания на санках

• родителям стоит с вниманием отнестись к выбору горки, на которой будет кататься ребенок: она не должна заканчиваться автомобильной дорогой, забором или водоемом. Выбирайте плавный склон, который выходит на площадку без деревьев, камней и прочих препятствий;

• проследите, чтобы на поверхности трассы не было осколков стекла, трамплинов, коряг, торчащих камней, а также других предметов, которые препятствуют движению санок и при падении могут поранить ребенка. Угол наклона горки не должен быть больше 30 градусов, а если ребёнку еще нет пяти лет – то не более 20 градусов;

• одежда и экипировка для катания на санках

• **одевать** малыша лучше всего в «дутые» синтепоновые куртки и штаны, поскольку эта легкая одежда не позволит ребёнку сильно вспотеть, а при падении сможет максимально смягчить удар;

• **обувь** для катания на санках выбирайте удобную и прочную, со специальной прорезиненной подошвой. **Руки** ребёнка должны защищать толстые перчатки, а **голову** – шапка, а на крутых склонах потребуются ветрозащитные **очки и шлем**;

• правила безопасного катания детей на санках

1. Не позволяйте маленькому ребёнку (до 5 лет) самостоятельно съезжать на санках. При катании на санках ребёнок должен крепко держаться руками.

2. Детские санки должны быть оборудованы спинкой и ремнями безопасности.

3. Постелите что-нибудь мягкое на посадочное место и спинку, при этом рекомендуется как можно чаще менять положение ребенка в сиденье, чтобы он не простудился. Чтобы не замерзнуть во время катания на санках, меняйте почаще положение тела. Пусть ребенок встанет и некоторое время пройдет пешком, сам провезет санки.

4. Чтобы не замерзнуть во время катания на санках, меняйте почаще положение тела. Пусть ребенок встанет и некоторое время пройдет пешком, сам провезет санки.

5. Если в ваших санках предусмотрена съемная ручка-толкатель, при катании с горки её лучше снять.

6. Если вы намерены катать ребёнка на санках с использованием буксировочного троса, постарайтесь делать это аккуратно, без резких рывков и поворотов, чтобы сани не перевернулись; не делайте резких движений, не съезжайте с высоких бордюров и лестниц, не везите санки с ребёнком по проезжей части.

7. Дети в возрасте от 5 лет уже могут кататься на санках самостоятельно, при этом обязательно соблюдая дистанцию между своими и едущими впереди санками.

8. Нельзя связывать несколько санок между собой.

9. Запрещается съезжать на санках, стоя на ногах или коленях, лежа на животе, а также сидя против движения.

10. Нельзя долго находиться на проезжей части склона, а также подниматься по ней. После съезда нужно встать с санок, оглянуться назад и отойти в сторону.

11. Если столкновение саней неизбежно, лучше выпрыгнуть из них и правильно упасть. При этом падать лучше на бок, перекатившись на спину, прижав подбородок к груди, чтобы сберечь голову.

Катание на санках, как и на любом другом транспортном средстве, требует обязательного соблюдения **правил безопасности**. Необходимо объяснить ребёнку, как кататься на санках с горки, и проследить на практике, насколько он их усвоил, чтобы это приятное зимнее занятие приносило радость и пользу вашему малышу.

2. *Разработать правила катания на санках (для родителей)*, включающие рекомендации по выбору горки для катания на санках, требования к одежде и экипировке и правила безопасного катания детей на санках.

3. *Представить их для обсуждения; сравнить с правилами, разработанными преподавателем (по количеству, по значимости);* использовать громкую, чёткую, выразительную речь.

4. *Дать самооценку выполненного задания.*

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

Требования к результатам работы: правила катания на санках разработаны на занятии.

Форма контроля: обсуждение правил, составленных обучающимися, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – правила катания на санках разработаны методически правильно; включают все аспекты требований; активное участие в коллективном обсуждении правил; речь «воспитателя» эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – правила катания на санках разработаны методически правильно; включают почти все аспекты требований; активное участие в коллективном обсуждении правил; речь «воспитателя» эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) – правила катания на санках разработаны методически неправильно; включают некоторые аспекты требований; не активное участие в коллективном обсуждении правил; речь «воспитателя» не достаточно

выразительная, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – правила катания на санках не разработаны участие в коллективном обсуждении правил студент не принимал.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.3 Проведение спортивных упражнений

Практическое № 36

Организация и проведение спортивных упражнений летом. Обеспечение страховки и предупреждение травм (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.3;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: виды летних спортивных упражнений в ДОУ, методика обучению детей езде на велосипеде, методика обучению детей езде на роликовых коньках,

использование качелей, качалок, специальное оборудование участка для спортивных упражнений летом.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Организация и проведение спортивных упражнений летом. Обеспечение страховки и предупреждение травм.
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:

- **спортивные упражнения** в практике физического воспитания занимают значительное место. Хотя заниматься спортом с целью достижения высоких спортивных результатов детям дошкольного возраста не рекомендуется, элементарные элементы подготовки и соревнований возможны и целесообразны. Они содействуют развитию основных групп мышц, костной, дыхательной систем, усиливают обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы в организме, которые характеризуются большим потреблением кислорода, повышают общую физическую подготовленность, степень закалки детей. Выполнение спортивных упражнений связано с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Все это содействует совершенствованию психических особенностей ребёнка, его всестороннему развитию;

- **программа детского сада** предусматривает выполнение детьми следующих видов летних спортивных упражнений: катание на велосипеде, плавание;

- **езда на велосипеде** играет значительную роль в воспитании у ребёнка умения сохранять равновесие, координировать движения, развивает быстроту реакции на изменение окружающей местности, дороги (неровность дороги, препятствия, которые нужно объезжать, и др.). У ребёнка развиваются мышцы ног, ритмичность, ориентировка в пространстве. Ребёнку до 4 лет рекомендуются трехколесные велосипеды, а детям постарше – двухколесные. Велосипед должен соответствовать росту ребенка;

- **на участке** дошкольного учреждения отводится место, где дети могли бы ездить, не мешая другим, не сталкиваясь с ними. Желательно, чтобы это была ровная и довольно широкая дорожка примерно 50 м длиной и 3 м шириной. Если имеется небольшая, покрытая асфальтом площадка, то можно составить упражнения в езде на велосипеде с закреплением знаний о правилах передвижения пешеходов и велосипедиста на улице. Для этого можно использовать **импровизированный переход**: оборудовать светофор, поставить необходимые дорожные знаки, сделать соответствующую дорожную разметку. Педагог, обучая ребёнка, должен **показать** велосипед и объяснить, как его вести: 1) поставить велосипед с правой стороны; 2) взяться руками за руль, немного сдвинуться в сторону, чтобы педали не мешали при ходьбе; 3) совершая поворот, руль понемногу выворачивать в ту сторону, в которую необходимо направить велосипед;

- **после этого показа** дети поочередно ведут велосипед по дорожке, делая повороты вправо и влево. Ознакомив ребят с тем, как нужно вести велосипед рядом с собой, воспитатель учит их **сидеть и ездить на нём**, естественно, соблюдая необходимые **правила безопасности**. Ребёнку объясняют: необходимо встать слева от велосипеда, взяться руками за руль, правой ногой перемахнуть через седло и опустить её на педаль. При этом массу тела также перенести на педаль, затем отделить левую ногу от земли и сесть на седло. Ребёнка обучают ехать прямо вперёд, при этом педагог придерживает велосипед за седло, давая возможность ребёнку проехать 15-20 м в заданном направлении. Необходимо обучать ребёнка ездить в указанном направлении, выполняя различные задания: объезжать препятствия, проехать «тоннель», проехать между двумя начерченными линиями и т.д. Очень полезно обучать ездить, соревнуясь. С этой целью

проводятся игры-эстафеты, игры-соревнования «Кто первый?», «Кто быстрее?» и т.д.;

- первоначально вождению велосипеда отводится 8-10 мин, а затем, когда дети усвоят технику вождения, это время можно продлить до 20-30 мин. Дети учатся ездить по кругу, соблюдая очерёдность. Когда каждый ребёнок освоит езду на велосипеде, можно устраивать выезды на туристские прогулки;

- **роликовые коньки** очень популярны в настоящее время. Обучение катанию на роликовых коньках рекомендуется со **старшего** дошкольного возраста. Ребенка учат передвижению, поворотам, торможению, остановке. Педагог показывает и объясняет детям технику передвижения, помогает им освоить движения. Он поддерживает ребёнка, учит отталкиваться левой и правой ногой, согласовывая движения рук и ног; сочетать поочередное отталкивание то одной, то другой ногой с прокатыванием на двух коньках. Сделав 3-4 энергичных, поочередных отталкивания, ребёнок ставит ноги параллельно друг другу на небольшом расстоянии и катится до замедления хода или полной остановки. Делая поворот, он замедляет ход, немного наклоняя своё туловище в нужную сторону, и переступает, пока поворот не завершится, и движение продолжается после этого в новом направлении (А.В Кенеман);

- навык катания **закрепляется** в подвижных играх. Продолжительность занятия постепенно увеличивается от 3-5 мин до 10-15 мин. Первоначально обучение катанию на роликовых коньках осуществляется индивидуально. Когда все дети группы освоят катание на коньках, занятия проходят со всей группой;

- **качели, качалки.** Этот вид движений упражняет вестибулярный аппарат, во многом способствует укреплению мышечной системы, в особенности мышц спины, живота, ног. Ребёнок овладевает умением регулировать мышечные усилия, приводя качели в движение. Получается у него это не сразу. Малыш должен сам прочувствовать, научиться напрягаться, передавая силу качелям, как только они пошли вниз, и расслабляться после этого усилия. Начальная дозировка движений – 20-30 раз непрерывно. Взрослый следит, чтобы старшие дети не раскачивали долго младших, чередовались бы с ними, показывая на собственном примере возможность овладения самостоятельным раскачиванием. Детей учат правилам пользования качелями: качаться по очереди, сходить после полной остановки; не стоять перед качелями, не раскачивать, если не просят.

2. *Организовать и провести спортивные упражнения летом. Обеспечить страховку и предупреждение травм:*

- ✓ выбрать один вид спортивного упражнения;
- ✓ выбрать возраст детей для обучения;
- ✓ представить методику обучения детей этому виду движения (всю технологию) в интересной занимательной форме;
- ✓ «показать» обеспечение страховки и предупреждение травм;
- ✓ использовать громкую, чёткую, выразительную речь.

4. *Дать самооценку выполненного задания.*

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

Требования к результатам работы: методика обучения детей спортивным упражнениям летом «показана» на занятии.

Форма контроля: просмотр методики, обсуждение, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – выбранное спортивное упражнение соответствует возрасту детей и времени года; методика обучения этому виду движения (вся технология) представлена в интересной занимательной форме; «показано» обеспечение страховки и предупреждение травм; активное участие в коллективном обсуждении методики; речь «воспитателя» эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – выбранное спортивное упражнение соответствует

возрасту детей и времени года; методика обучения этому виду движения (вся технология) представлена в интересной занимательной форме, но содержит небольшие неточности; «показано» обеспечение страховки и предупреждение травм; активное участие в коллективном обсуждении методики; речь «воспитателя» эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) – выбранное спортивное упражнение частично соответствует возрасту детей и времени года; методика обучения этому виду движения (вся технология) представлена в неинтересной незанимательной форме; частично «показано» обеспечение страховки и предупреждение травм; неактивное участие в коллективном обсуждении методики; речь «воспитателя» не достаточно эмоциональная, выразительная, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – выбранное спортивное упражнение не соответствуют возрасту; показаны отдельные элементы методики; в коллективном обсуждении студент участия не принимал.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.4 Техника безопасности при использовании физкультурного оборудования

Практическое № 37

Выбор спортивного инвентаря и оборудования в соответствии с видами физкультурных упражнений и возрастом детей (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.4;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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 оборудование: инвентарь, пособия, игрушки для занятий физическими упражнениями, значение физкультурного оборудования для развития детей, учёт возрастных особенностей при подборе физкультурного оборудования, оборудование участка, пособия для выполнения общеразвивающих упражнений, значение правильно подобранного инвентаря.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Выбор спортивного инвентаря и оборудования в соответствии с видами физкультурных упражнений и возрастом 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:

- **физкультурное оборудование:** инвентарь, пособия, игрушки подбирается в соответствии с требованиями, предъявляемыми к нему на основе медико-педагогических исследований;

- физкультурное оборудование **способствует развитию** основных движений, например, при обучении прыжкам используются предметы для перепрыгивания: шнуры, кубики, воротца-барьеры; гимнастический ящик-плинт используется при обучении вспрыгиванию на возвышение, спрыгиванию с высоты; атрибуты для подвижных игр с прыжками: «Поймай комара», «Удочка» и др.

- физкультурное оборудование **подбирается на основе** возрастных особенностей, физической подготовленности детей, при этом задания постепенно усложняются. Так, упражнения в лазании вначале проводятся на наклонных лесенках-стремлянках, невысоких вертикальных лесенках, затем на гимнастических стенках, веревочных лестницах, по шесту, канату и т.д. Для упражнений в равновесии используются длинные шнуры, набор досок разной длины и ширины, дощечки-кирпичики, наклонные доски, гимнастические скамейки разной высоты, на участках – пеньки, брёвна разновысокие и т.д.

- оборудование подбирается также с **учётом возраста**. Например, в группах раннего возраста используются барьеры-манежи, подвижные опоры, мостики с перилами, которые совершенствуют ходьбу малыша. Некоторые пособия, используемые в младших группах, применяются в старших группах для совершенствования движений;

- разнообразное оборудование можно использовать для **закрепления и совершенствования** основных движений: обруч – катание, выполнение общеразвивающих упражнений, метание (вертикально подвешенный или положенный на пол); шнуры, подвешенные на разной высоте, применяются для выполнения упражнений подпрыгивания, перешагивания, подлезания, подползания и др.

- в **зимнее время** устраивают снежные валы, лабиринты, полосы препятствий, снежные дорожки (хорошо, если они цветные), горки, снежную крепость с отверстиями для бросания снежков или мячей и др. Оборудуется каток, прокладывается лыжня, отводится место для игры в хоккей.

• **оборудование участка** включает игровое и сюжетное оформление, отвечает возрастным особенностям ребёнка, способствует активизации самостоятельной двигательной деятельности детей. Физкультурное оборудование делается прочным, безопасным для ребёнка, ярким и эстетичным. На участке устраивают дорожки с разным покрытием (песок, галька, трава и т.д.).

• физкультурный инвентарь **позволяет** расширить круг упражнений, формирующих и совершенствующих двигательные навыки;

• для выполнения **общеразвивающих упражнений используются**: ленты, платочки, бруски, султанчики, вертушки и др., что повышает их влияние на организм. Специально подобранные пособия: палки, палки-шесты, шнуры, большие обручи, игрушки дают возможность целенаправленно влиять на отдельные группы мышц. Например, развитию кисти руки и пальцев способствуют ручные эспандеры, массажные мячи, оздоровительные шары, мозаика и другие предметы;

• полезны упражнения с предметами, обеспечивающими **разные способы захвата**: флажки, обручи, палки и др. Для укрепления мышц стопы применяют массажные коврики, шариковые тренажеры, валики, палки, верёвки, кольца, шарики, которые захватываются пальцами ног, а также ребристые доски разнообразной конструкции;

• **правильно подобранный инвентарь** позволяет постепенно увеличивать физическую нагрузку, выполнять упражнения с фиксированным положением тела на снарядах, стенке, горках и т.д.

2. *Выбрать спортивный инвентарь и оборудование в соответствии с видами физкультурных упражнений и возрастом детей:*

- ✓ выбрать возраст детей;
- ✓ подобрать виды физкультурных упражнений в соответствии с возрастом;
- ✓ отобрать спортивный инвентарь и оборудование в соответствии с видами физкультурных упражнений и возрастом детей;
- ✓ представить его для обсуждения;
- ✓ использовать громкую, чёткую, 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: спортивный инвентарь и оборудование выбраны в соответствии с видами физкультурных упражнений и возрастом детей на занятии.

Форма контроля: обсуждение перечня спортивного инвентаря и оборудования, отобранного обучающимися, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – выбранный спортивный инвентарь и оборудование соответствуют возрасту и видам физкультурных упражнений; активное участие в коллективном обсуждении представленного перечня оборудования и инвентаря; речь «воспитателя» эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – выбранный спортивный инвентарь и оборудование соответствуют возрасту и видам физкультурных упражнений, но содержит небольшие неточности; активное участие в коллективном обсуждении представленного перечня оборудования и инвентаря; речь «воспитателя» эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) – выбранный спортивный инвентарь и оборудование частично соответствуют возрасту и видам физкультурных упражнений; неактивное участие в коллективном обсуждении представленного перечня оборудования и инвентаря; речь «воспитателя» не достаточно эмоциональная, выразительная, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – выбранный спортивный инвентарь и

оборудование не соответствуют возрасту и видам физкультурных упражнений; в коллективном обсуждении студент участия не принимал.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков
Тема 3.4 Техника безопасности при использовании физкультурного оборудования
Практическое № 38

Подбор и размещение физкультурного оборудования при проведении физических упражнений с детьми дошкольного возраста в соответствии с техникой безопасности (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.4;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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 оборудование, требования к условиям

организации занятия дошкольников, требования к материалам и оборудованию, требования к методике руководства физкультурной деятельностью в детском саду.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Подбор и размещение физкультурного оборудования при проведении физических упражнений с детьми дошкольного возраста в соответствии с техникой безопасности
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:*

- ***физкультурное оборудование:*** инвентарь, пособия, игрушки подбирается в соответствии с требованиями, предъявляемыми к нему на основе медико-педагогических исследований;

- ***требования к условиям организации занятия дошкольников:*** всё оборудование: гимнастическая стенка, комплексы, лесенки должны быть надёжно закреплены; всевозможное оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учётом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения; инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди. Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Освещённость должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг. (Для ребёнка старшего дошкольного возраста). Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования;

- ***материалы и оборудование:*** оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы. Запрещается использование в работе оборудования и инвентаря, предназначенных для взрослых; нецелесообразно, педагогически неоправданно и опасно применение предметов, выпускаемых промышленностью для игровой деятельности детей. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте;

- ***требования к методике руководства физкультурной деятельностью в детском саду:*** обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, воспитатель должен обеспечить правильный показ движения. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры. Не допускать нахождения детей в зале или на физкультурной площадке без присмотра преподавателя, следить за организованным входом и выходом детей из зала. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми. Воспитатель (инструктор по физической культуре) осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия. При организации занятия воспитатель должен следить за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, воспитатель предлагает ребёнку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность. Воспитатель (инструктор по физической культуре) в обязательном порядке знакомит детей с

правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

2. *Подобрать и «разместить» физкультурное оборудование при проведении физических упражнений с детьми дошкольного возраста в соответствии с техникой безопасности на содержании физкультурного занятия с детьми одного (любого) возраста.*

3. *Представить «подбранное оборудование» для обсуждения; сравнить с правилами по технике безопасности; использовать громкую, чёткую, выразительную речь.*

4. *Дать самооценку выполненного задания.*

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

Требования к результатам работы: физкультурное оборудование в соответствии с техникой безопасности подобрано и «размещено» на занятии.

Форма контроля: обсуждение подобранного обучающимися физкультурного оборудования в соответствии с техникой безопасности, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – подобранное и «размещённое» физкультурное оборудование соответствует правилам по технике безопасности и возрасту детей; активное участие в коллективном обсуждении представленного перечня оборудования и инвентаря; речь «воспитателя» эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – подобранное и «размещённое» физкультурное оборудование соответствует правилам по технике безопасности и возрасту детей, но содержит небольшие неточности; активное участие в коллективном обсуждении представленного перечня оборудования и инвентаря; речь «воспитателя» эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) – подобранное и «размещённое» физкультурное оборудование частично соответствует правилам по технике безопасности и возрасту детей; неактивное участие в коллективном обсуждении представленного перечня оборудования и инвентаря; речь «воспитателя» не достаточно эмоциональная, выразительная, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – подобранное и «размещённое» физкультурное оборудование не соответствует правилам по технике безопасности и возрасту детей; в коллективном обсуждении студент участия не принимал.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Тема 3.4 Техника безопасности при использовании физкультурного оборудования

Практическое № 39

Разработка методических рекомендаций для воспитателей по профилактике травматизма при организации мероприятий двигательного режима (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.4;
- 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 основных движений;

- организации и проведения основных движений 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: причины спортивного травматизма, особенности спортивного травматизма, закономерности травматизма, условия безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Разработка методических рекомендаций для воспитателей по профилактике травматизма при организации мероприятий двигательного режима.
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:

• причины спортивного травматизма

а) основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий. Это нарушение инструкций по проведению занятий по физической культуре, соревнований, неправильное составление программы соревнований, нарушение правил их проведения, неправильное размещение участников. Ошибки в методике проведения занятий (нарушение дидактических принципов обучения), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учёт состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности детей;

б) причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части

занятия, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное её применение, частое применение максимальных нагрузок;

в) причинами травм являются плохое снаряжение занимающихся (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся);

г) неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запылённость, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза), низкая температура воздуха в бассейне;

д) неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация воспитанников;

е) низкий уровень воспитательной работы, либерализм педагогов, отсутствие медицинского контроля;

ё) причинами травм могут стать допуск к занятиям без прохождения врачебного осмотра, невыполнение педагогом и воспитанниками врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп;

- **особенности спортивного травматизма:**

а) у девочек травм меньше, чем у мальчиков;

б) повреждения могут быть вызваны падением, ударом и сжатием, столкновением, резкими изменениями положения тела, предельными сгибаниями, растяжениями, подвёртыванием стопы, трением о канат и т.п.;

в) в детском саду резко растёт двигательная активность и увеличиваются физические возможности ребёнка, что требует от педагога особого внимания за ходом занятия, за правильным поведением на занятии;

- **закономерности травматизма:**

а) чаще всего травмы возникают в результате падения: переломы конечностей, тяжёлые сотрясения головного мозга, разрывы внутренних органов и т.д.;

б) дети уstraивают игры без правил, не осознавая их опасности;

в) травмы, связанные с беспечностью, неосторожностью, лихачеством – это беда: неправильно вырванный мяч у соперника, сильный залом руки назад, грубая остановка соперника недозволенным приёмом (подставил подножку – тяжёлый перелом бедра со смещением, получил неожиданный удар баскетбольным мячом по голове – тяжёлое сотрясение головного мозга);

- **условия безопасности при занятиях физической культурой и спортом:**

- к занятиям допускаются воспитанники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил безопасности на занятиях;

- при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

- аптечка, укомплектованная всем необходимым, находится в спортивном зале или у медицинского работника;

- перед началом занятий необходимо проверить готовность зала: воспитанники должны быть в соответствующей занятию спортивной форме;

- убрать все посторонние и выступающие предметы;

- проверить чистоту пола;

- наличие освещения и вентиляции в зале;

- убедиться в исправности инвентаря;

- проветрить помещение;

- проверить температурный режим в зале;

- проверить отсутствие часов, браслетов, украшений и других предметов для

избегания травм;

- перед началом занятия напомнить о правилах безопасности и требовать их исполнения;
- начинать занятие с разминки, а затем переходить к основной части;
- занятие должно быть организовано согласно плана-конспекта занятия;
- необходимо соблюдать порядок и дисциплину на занятии;
- в конце занятия провести разминку;
- учить воспитанников правильному и безопасному выполнению упражнений;
- осуществлять страховку занимающихся в необходимых случаях;
- по медицинским показателям знать физическую подготовленность и функциональные возможности воспитанников;
- не оставлять детей без присмотра во время занятия;
- чередовать нагрузку и отдых во время занятия;
- вести контроль за физическими нагрузками и обучать детей самоконтролю;
- уметь визуально определять самочувствие по внешним признакам;
- при плохом самочувствии освободить воспитанника от занятия;
- не допускать входа и выхода в зал без разрешения педагога до, во время и после занятий;
- требовать от воспитанников прекращения выполнения упражнений по первому сигналу педагога;
- в процессе занятий и игр воспитанники обязаны соблюдать правила занятий и игр;
- избегать столкновений, толчков, ударов во время занятий;
- при падении уметь сгруппироваться, выполнить приёмы самостраховки;
- при обнаружении обстоятельств, которые могут нести угрозу жизни и здоровью детей, немедленно прекратить занятия и сообщить об этом администрации ДОО, а воспитанников вывести в безопасное место;
- при получении воспитанником травмы немедленно остановить занятие, оказать ему первую помощь, пригласить медработника, сообщить о случившемся администрации ДОО и родителям;
- после занятия убрать инвентарь в место его хранения, выключить освещение;
- проводить детей в группу.

2. Разработать методические рекомендации для воспитателей ДОО по профилактике травматизма при организации мероприятий двигательного режима:

- ✓ выбрать вид деятельности (занятие, прогулка, утренняя гимнастика, спортивный праздник, спортивный вечер развлечения, спортивное соревнование);
- ✓ выбрать возраст детей (любой);
- ✓ составить рекомендации (советы) воспитателю по профилактике травматизма при организации этого вида деятельности с детьми данного возраста;
- ✓ количество рекомендаций – примерно 10.

3. Представить разработанные методические рекомендации для обсуждения; сравнить с правилами по профилактике травматизма; использовать громкую, чёткую, выразительную речь.

4. Дать самооценку выполненного задания.

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

Требования к результатам работы: методические рекомендации составлены на занятии.

Форма контроля: обсуждение составленных обучающимися методических

рекомендаций, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – методические рекомендации по профилактике травматизма составлены с учётом возраста, вида двигательной деятельности, их примерно – 10; рекомендации конкретны, объективны; активное участие в коллективном обсуждении рекомендаций, составленных другими студентами; речь «воспитателя» эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – методические рекомендации по профилактике травматизма составлены с учётом возраста, вида двигательной деятельности, их примерно – 10; рекомендации конкретны, объективны, но содержат небольшие неточности; активное участие в коллективном обсуждении рекомендаций, составленных другими студентами; речь «воспитателя» эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) – методические рекомендации по профилактике травматизма частично соответствуют возрасту и виду двигательной деятельности, их меньше рекомендованного количества; рекомендации неконкретны, необъективны; неактивное участие в коллективном обсуждении рекомендаций, составленных другими студентами; речь «воспитателя» не достаточно эмоциональная, выразительная, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – методические рекомендации по профилактике травматизма не соответствуют возрасту и виду двигательной деятельности, их менее пяти; рекомендации неконкретны, необъективны; в коллективном обсуждении рекомендаций студент участия не принимал; речь «воспитателя» не эмоциональная, не выразительная, с плохой дикцией.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Раздел 3. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков
Тема 3.4 Техника безопасности при использовании физкультурного оборудования
Практическое № 40

Разработка методических рекомендаций для родителей по профилактике травматизма при выполнении физических упражнений в домашних условиях (2 часа)

Цель:

- углубление знаний по теме 3.4;
- 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 основных движений;
- организации и проведения основных движений 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: причины спортивного травматизма, особенности спортивного травматизма, закономерности травматизма, условия безопасности при занятиях физической культурой и спортом, требования к организации спортивного уголка в домашних условиях, приёмы предотвращения травмирования в домашних условиях.

Порядок выполнения работы:

1. Определение целей и задач занятия.
2. Уточнение теоретических положений.
3. Разработка методических рекомендаций для родителей по профилактике травматизма при выполнении физических упражнений 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:

• причины спортивного травматизма

- а) основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении физических упражнений. Это нарушение инструкций по проведению занятий по физической культуре, соревнований, нарушение правил их проведения, неправильное размещение участников. Ошибки в методике проведения занятий (нарушение дидактических принципов обучения), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учёт состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности детей;
- б) причиной повреждения является неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное её применение, частое применение максимальных нагрузок;
- в) причинами травм являются плохое снаряжение занимающихся (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся);
- г) неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация воспитанников;
- е) либерализм родителей, отсутствие медицинского контроля;

- ё) причинами травм могут стать невыполнение родителями врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок;
- **особенности спортивного травматизма:**
 - а) у девочек травм меньше, чем у мальчиков;
 - б) повреждения могут быть вызваны падением, ударом и сжатием, столкновением, резкими изменениями положения тела, предельными сгибаниями, растяжениями, подвёртыванием стопы, трением о канат и т.п.;
 - в) в дошкольном возрасте резко растёт двигательная активность и увеличиваются физические возможности ребёнка, что требует от родителей особого внимания за ходом выполнения детьми физических упражнений;
 - **закономерности травматизма:**
 - а) чаще всего травмы возникают в результате падения: переломы конечностей, тяжёлые сотрясения головного мозга, разрывы внутренних органов и т.д.;
 - б) дети устраивают игры без правил, не сознавая их опасности;
 - в) травмы, связанные с беспечностью, неосторожностью, лихачеством – это беда: неправильно вырванный мяч у соперника, сильный залом руки назад, грубая остановка соперника недозволенным приёмом (подставил подножку – тяжёлый перелом бедра со смещением, получил неожиданный удар баскетбольным мячом по голове – тяжёлое сотрясение головного мозга);
 - **условия безопасности при занятиях физическими упражнениями в домашних условиях:**
 - перед началом занятий физическими упражнениями напомнить детям о правилах безопасности и требовать их исполнения;
 - учить детей правильному и безопасному выполнению упражнений;
 - осуществлять страховку в необходимых случаях;
 - не оставлять детей без присмотра во время занятий физическими упражнениями;
 - чередовать нагрузку и отдых во время занятий физическими упражнениями;
 - вести контроль за физическими нагрузками и обучать детей самоконтролю;
 - уметь визуально определять самочувствие по внешним признакам;
 - при плохом самочувствии ребёнка немедленно прекратить занятие физическими упражнениями;
 - при падении учить ребёнка группироваться, выполнять приёмы самостраховки;
 - при занятиях зимним спортом необходимо соблюдать технику безопасности, пользоваться защитными аксессуарами (шлемы, налокотники, наколенники и т.п.);
 - важно научить ребёнка технике безопасности при катании на санках, лыжах и коньках;
 - **требования к организации спортивного уголка в домашних условиях:**
 - спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности;
 - оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребёнка уголок следует пополнять более сложным инвентарем;
 - в спортивном уголке должны быть мячи разных размеров, обручи, палки, скакалки и др. предметы;
 - на спортивно-игровых комплексах можно выполнять самые разнообразные движения: лазанье по канату, подвесной лестнице; висы на перекладине, кольцах; качание на качелях и вертикальных лианах; удерживание равновесия на наклонной лесенке. При этом занятия могут носить сюжетно-игровой характер: «Поездка на парусном корабле», «Кругосветное путешествие», «Мы — спортсмены» и т.д. Это привлекает детей, создает у них положительный эмоциональный настрой, в

результате чего они постепенно овладевают новыми и более сложными видами движений;

- дома желательно иметь несколько мягких модулей: бум напольный, валик «Змейка» — для упражнений в ходьбе, беге и равновесии; полукольцо (дуга) — для подлезания. Одним из самых увлекательных пособий для дошкольников является гимнастическая лестница. На неё можно подвесить корзину и мишень для забрасывания мяча и метания предметов. Если перекладины лесенки съёмные, то к верхней можно прикрепить веревочную лестницу, канат, качели;

- дома необходимо иметь мелкие физкультурные пособия: различные мячи (резиновые, теннисные, мяч-шар, мяч-массажёр, набивной мяч весом 0,5—1 кг), обруч, гимнастическую палку, шнур. Известно, что дети любят бросать и ловить мяч. Точность совершенствуется в упражнениях с прокатыванием мяча в цель (кегля, кубик), которые являются более результативными, если выполняются одной рукой.

- для сохранения здоровья детей родителям стоит обучить их **приёмам предотвращения травмирования:**

- научить ребёнка владеть своим телом при потере равновесия не такая уж сложная задача. Обучение желательно проводить в местах, предназначенных для физкультурных занятий на достаточно мягком покрытии: гимнастических матах, борцовском ковре и т.п. Технику выполнения всех приёмов следует совершенствовать до полного овладения ею;

- детям 3-4-х лет можно преподнести элементы безопасного падения в игровой форме;

- при падении на бок надо согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, тем самым, приблизив корпус к месту падения, согнуть руки в локтях и приставить их к туловищу, отклонить голову в сторону, тем меньше сила удара и безопаснее приземление;

- падение вперёд на руки, вытянутые, слегка согнутые в локтевых суставах. Удар смягчается мышечной силой рук, а если её недостаточно, то дополнительно – верхнего плечевого пояса. Голову при этом необходимо отклонить назад, ноги должны быть выпрямлены, чтобы избежать повреждения коленных суставов. Опасно падать в упор на прямые руки. Это может привести к переломам в области предплечья и локтевых суставов. Более сложным является падение вперёд, когда развивается значительная сила инерции, например, при падении во время разбега, выполнении опорных прыжков, разновидностей бега. Падение вперёд в этом случае переводится в один или несколько кувырков вперед через плечо. Однако, этот прием технически сложен и обучать ему следует с осторожностью после предварительной специальной физической подготовки;

- при падении вниз ноги слегка сгибают в коленных и тазобедренных суставах, стопы удерживают параллельно поверхности приземления. Корпус несколько наклоняют вперёд. Руки сгибают в локтях и прижимают к корпусу. Удар при приземлении смягчается мышечной силой ног, а если равновесие удержать не удалось, то приземление завершается падением набок или вперед на руки;

- при падении назад руки надо развести в стороны, согнуть в локтевых суставах ладонями вниз. Голову наклоняют к груди, ноги сгибают и прижимают к корпусу, силу удара при приземлении смягчают ударом рук о землю и завершают перехватом через спину и плечо или на спину, если инерция незначительна. Особенно опасно падение на спину в упор. Оно чревато серьезной травмой туловища, внутренних органов, головы. Приёмам падения назад должно быть уделено особое внимание. В отдельных случаях падение назад при потере равновесия может быть переведено в более безопасное падение набок;

- взрослые, отвечающие за организацию физической культуры дошкольников,

должны помнить, что *навыки безопасного падения, развитые в детском возрасте, сохраняются всю жизнь, предохраняя человека от травм.*

2. *Разработать методические рекомендации для родителей по профилактике травматизма при выполнении физических упражнений в домашних условиях:*

- ✓ выбрать возраст детей (любой);
- ✓ выбрать вид физического упражнения (занятие летним или зимним видом спорта; подвижные игры; элементы спортивных игр; занятие физическими упражнениями в спортивном уголке);
- ✓ составить рекомендации (советы) родителям по профилактике травматизма при выполнении этого физического упражнения в домашних условиях;
- ✓ количество рекомендаций – примерно 10.

3. *Представить разработанные методические рекомендации для обсуждения; сравнить с правилами по профилактике травматизма; использовать громкую, чёткую, выразительную речь.*

4. *Дать самооценку выполненного задания.*

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

Требования к результатам работы: методические рекомендации составлены на занятии.

Форма контроля: обсуждение составленных обучающимися методических рекомендаций, получение отметки.

Критерии оценки:

Отметка 5 (отлично) – методические рекомендации для родителей по профилактике травматизма составлены с учётом возраста, вида физического упражнения, их примерно – 10; рекомендации конкретны, объективны; активное участие в коллективном обсуждении рекомендаций, составленных другими студентами; речь «воспитателя» эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 4 (хорошо) – методические рекомендации для родителей по профилактике травматизма составлены с учётом возраста, вида физического упражнения, их примерно – 10; рекомендации конкретны, объективны, но содержат небольшие неточности; активное участие в коллективном обсуждении рекомендаций, составленных другими студентами; речь «воспитателя» эмоциональная, выразительная, с хорошей дикцией.

Отметка 3 (удовлетворительно) – методические рекомендации для родителей по профилактике травматизма частично соответствуют возрасту и виду физического упражнения, их меньше рекомендованного количества; рекомендации неконкретны, необъективны; неактивное участие в коллективном обсуждении рекомендаций, составленных другими студентами; речь «воспитателя» не достаточно эмоциональная, выразительная, с плохой дикцией.

Отметка 2 (неудовлетворительно) – методические рекомендации для родителей по профилактике травматизма не соответствуют возрасту и виду физического упражнения, их менее пяти; рекомендации неконкретны, необъективны; в коллективном обсуждении рекомендаций студент участия не принимал; речь «воспитателя» не эмоциональная, не выразительная, с плохой дикцией.

Список рекомендуемой литературы: студенты подбирают самостоятельно.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Виленская, Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 285 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10215-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/475140> (дата обращения: 26.06.2021).

Дополнительные источники:

1. Крежевских, О. В. Развивающая предметно-пространственная среда дошкольной образовательной организации: учебное пособие для вузов / О. В. Крежевских. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 165 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05042-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/472851> (дата обращения: 26.06.2021).

2. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология: учебник для вузов / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/467902> (дата обращения: 24.06.2021).

3. Морозова, Л. Д. Теория и методика физического развития дошкольников: учебное пособие для вузов / Л. Д. Морозова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11435-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/476066> (дата обращения: 27.06.2021).

Приложение А

Картотека малоподвижных игр для детей младшего дошкольного возраста в режимных моментах

Что услышал

Дети строятся в круг, воспитатель стоит в середине круга, воспитатель тихим голосом дает разные задания (присесть, попрыгать на 2х ногах)

Цель:

Упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при выполнении разных заданий,

Развивать слуховое внимание через подвижную игру

1,2,3 – признаки весны назови

Дети строятся в круг, воспитатель стоит в середине круга, бросает мяч каждому ребенку (разными способами) – ребенок бросает мяч обратно, называя признак весны, например, – бегут ручьи.

Цель:

Упражнять в броске и ловле мяча.

Закреплять признаки весны

Мама, папа, я – моя семья

Дети строятся в круг, воспитатель стоит в середине круга, бросает мяч каждому ребенку (разными способами), ребенок бросает мяч обратно – называя любого члена своей семьи тетя, дядя)

Цель:

Упражнять в разных видах броска и ловле мяча.

Активизировать словарный запас ребенка

Много - один

Дети строятся в круг, воспитатель стоит в середине круга, бросает мяч каждому ребенку (разными способами) и называет слово в единственном числе – ребенок ловит мяч и, бросает его обратно и называет слово во множественном числе. 1,2,3 – мячик догони, дети разбегаются, ведущий ловит ребят мячом.

Цель:

Учить ловить мяч, точно бросать в руки воспитателю.

Упражнять в изменении числа слова.

Назови ласково

Дети строятся в круг, воспитатель стоит в середине круга, бросает мяч каждому ребенку (разными способами) и называет слово, например, дом, ребенок ловит мяч, бросает обратно ведущему, называет слово с уменьшительно-ласкательным суффиксом - домик

Цель:

Учить ловить мяч, точно бросать в руки воспитателю.

Умение преобразовывать слово.

Зверолов

В лесу, лесочке, среди зеленых дубочков

Звери гуляли, опасности не знали.

-Ай, зверолов идёт, он в неволю нас возьмет,

1,2,3 – беги

Дети идут по кругу, изображая разных животных, затем разбегаются в разные стороны, зверолов ловит

Цель:

Упражнять в имитации движений животных, сохраняя координацию.

Активизировать пассивный словарь детей.

Бросай, лови, цвет назови

Дети стоят по кругу, воспитатель бросает мяч и называет предмет, ребёнок бросает его обратно, называя, какого он цвета, последнему бросает и называет заранее обговоренное слово, тот становится ловишкой с мячом.

Цель:

Упражнять в броске и ловле мяча.

Учить подбирать описательное прилагательное к слову.

Бросай, лови, какой скажи.

Дети стоят по кругу, инструктор бросает мяч и называет предмет. Ребёнок бросает его обратно, называя, какой он. Например, мама – добрая, мяч – резиновый.

Цель:

Учить детей ловить мяч, не прижимая к себе, бросать точно в руки.

Упражнять в подборе прилагательных к существительным.

Отгадай вид транспорта

Дети строятся по кругу, воспитатель загадывает название транспорта, дети отгадывают, угадав, убегают от ловишки (воспитателя), затем ловишкой становится ребёнок.

Цель:

Развивать быстроту реакции.

Закрепление видов и названий транспорта.

Что есть у папы

Дети строятся в шеренгу с мячом в руках. По одному прокатывают свой мяч до конца зала, называя какой-нибудь инструмент.

Цель:

Упражнять в прокатывании мяча по прямой (2 мя руками сзади).

Закреплять названия инструментов, активизируя словарный запас ребенка.

«Кошечка»

Цель: имитировать движения кошечки

Ход игры

Дети ползают на четвереньках, изображая кошечку. Останавливаются и поворачивают голову (кошечка оглядывается), затем наклоняют голову (кошечка пьет молоко). Кошечка может проползать между ног взрослого, под стул, ложиться, мурлыкать «мур-мур-мур» (кошечка довольна) и т.п.

«Шалтай-болтай»

Цель: выполнять действия согласно тексту.

Ход игры

Дети стоят в расслабленной позе, руки свободно свисают. Под текст, который произносит взрослый поворачивают корпус вправо-влево (руки должны болтаться свободно, как у тряпочной куклы). Воспитатель:

Шалтай-болтай Шалтай-болтай

Сидел на стене. Свалился во сне.

Дети расслабленно опускаются на пол. Игру можно проводить с одним ребёнком или с подгруппой детей.

Приложение Б

Картотека народных подвижных игр

Филин и пташки

Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать. Например, голубь, ворона, галка, воробей, синица, гусь, утка, журавль и др. Играющие выбирают филина. Он уходит в своё гнездо, а играющие тихо, чтобы не услышал филин, придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, останавливаются и приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал.

На сигнал "Филин!" все птицы стараются быстрее занять место в своём доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином.

Правила игры. Дома птиц и дом филина нужно располагать на возвышении. Птицы улетаю в гнездо по сигналу или как только филин поймает одну из них.

Фанты

Игра начинается так. Ведущий обходит играющих и каждому говорит:
Вам прислали сто рублей
Что хотите, то купите,

Черный, белый не берите,
"Да" и "нет" не говорите!

После этого он ведёт с участниками игры беседу, задаёт разные провокационные вопросы, с тем чтобы кто-то в разговоре произнес одно из запрещенных слов: черный, белый, да, нет. Тот, кто сбился, отдает водящему фант. Поле игры каждый проштрафившийся выкупает свой фант. Играют не более десяти человек, все участники игры имеют по несколько фантов. Дети в игре внимательно слушают вопросы и следят за своей речью. Ведущий ведет примерно такой разговор:

- Что продается в булочной?
- Хлеб.
- Какой?
- Мягкий.
- А какой хлеб ты больше любишь: черный или белый?
- Всякий.
- Из какой муки пекут булки?
- Из пшеничной. И т. д.

При выкупе фантов участники игры придумывают для хозяина фанта интересные задания. Дети поют песни, загадывают загадки, читают стихи, рассказывают короткие смешные истории, вспоминают пословицы и поговорки, прыгают на одной ножке. Фанты могут выкупаться сразу же после того, как проиграют несколько человек.

Правила игры. На вопросы, играющие должны отвечать быстро. Ответ исправлять нельзя. Ведущий может вести разговор одновременно с двумя играющими. При выкупе фанта ведущий не показывает его участникам игры.

Краски

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит: Тук, тук!

- Кто там?
- Покупатель.
- Зачем пришёл?
- За краской.
- За какой?
- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: "Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!" Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе.

Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок. Если покупатель не отгадал цвет краски, хозяин может дать и более сложное задание, например: "Скачи на одной ножке по голубой дорожке".

Правила игры. Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

Горелки

Игроки встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий - горелка. Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Стой подоле,
Гляди на поле,
Едут там трубачи
Да едят калачи.

Погляди на небо:
Звезды горят,
Журавли кричат:
- Гу, гу, убегу.
Раз, два, не воронь,
А беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется.

Если горелке удаётся запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

Правила игры. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

Пятнашки

Игроки выбирают водящего - пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

Правила игры. Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.

Пятнашки, ноги от земли

Играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-то предмет.

Лапта

Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта – круглая палка (длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5-10 см). На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, а с другой – кон. Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Метальщик лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все играющие бьющей команды выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удастся сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч.

Нередко случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждёт, когда мяч забьёт следующий игрок, тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнется, то игроки города уступают свое место водящим.

Правила игры. Подавальщики не должны переступать черту города. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Команда города переходит в поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона. Вариант.

Ловишка в кругу

На площадке чертят большой круг. В середине круга кладут палку. Длина палки должна быть значительно меньше диаметра круга. Величина круга от 3 м и более в зависимости от количества играющих. Все участники игры стоят в кругу, один из них – ловишка. Он бежит за детьми и старается кого-то поймать. Пойманный игрок становится ловишкой.

Правила игры. Ловишка во время игры не должен перепрыгивать через палку. Это действие могут совершать только участники игры. Вставать на палку ногами запрещается. Пойманный игрок не имеет права вырываться из рук ловишки.

Коршун

Играющие выбирают коршуна и наседку, остальные – цыплята. Коршун роет ямку, а наседка с цыплятами ходит вокруг него и нараспев говорит слова:

Вокруг коршуна хожу,
По три денежки ношу,
По копеечке,
По совелочке.

Коршун продолжает рыть землю, он ходит вокруг ямки, встаёт, машет крыльями, приседает. Наседка с цыплятами останавливается, спрашивает коршуна:

- Коршун, коршун, что ты делаешь?
- Ямку рою.
- На что тебе ямка?
- Копеечку ищу
- На что тебе копеечка?
- Иголочку куплю.
- Зачем тебе иголочка?
- Мешочек сшить. Зачем мешочек?
- Камешки класть.
- Зачем тебе камешки?
- В твоих деток кидать.
- За что?
- Ко мне в огород лазят!
- Ты бы делал забор выше, Коли не умеешь, так лови их.

Коршун старается поймать цыплят, наседка защищает их, гонит коршуна: "Ши, ши, злодей!"

Пойманный цыпленок выходит из игры, а коршун продолжает ловить следующего. Игра кончается, когда поймано несколько цыплят.

Правила игры. Цыплятам следует крепко держать друг друга за пояс. Тот, кто не удержался в цепи, должен постараться быстро встать на своё место. Курица, защищая цыплят от коршуна, не имеет права отталкивать его руками.

и игра повторяется

Приложение В

Картотека хороводных подвижных игр для детей дошкольного возраста

Зайцы и лиса Дети выполняют движения по тексту.

По лесной лужайке

Разбежались зайки.

Вот какие зайки,

Зайки-побегайки.

(Дети-зайчики легко бегают по залу.)

Сели зайчики в кружок,

Роят лапкой корешок.

Вот какие зайки,

Зайки-побегайки.

("Зайчики" присаживаются и выполняют имитационные движения по тексту.)

Вот бежит лисичка —

Рыжая сестричка.

Ищет, где же зайки,

Зайки-побегайки. (Лиса бежит между детками, с окончанием песни догоняет малышей.)

«**Зайка**» Цель: Учить двигаться по кругу, хлопать в ладоши .

Зайка, зайка, что с тобой?

Ты совсем сидишь больной.
Встань, попрыгай, попляши.
Твои ножки хороши

Движения: Дети и воспитатель становятся в круг. Воспитатель и дети ходят по кругу и приговаривают, выполняя при этом движения по тексту.

«Паучок» цель: учить детей братья за руки, выполнять движения, согласно тексту игры.

Паучок, паучок,
Тоненькие ножки,
Паучок, паучок,
Красные сапожки
Мы тебя кормили,
Мы тебя поили
На ноги поставили
Танцевать заставили
Танцуй сколько хочешь
Выбирай, кого захочешь

Дети и воспитатель становятся в круг. Воспитатель выбирает одного из детей, он будет паучком. Воспитатель, и дети ходят по кругу и приговаривают по тексту. Когда произносятся слова «мы тебя кормили, мы тебя поили», круг сужается, затем снова дети расходятся назад образуя большой круг и хлопают в ладоши. Ребенок, стоящий в круге, танцует.

«Ходит Ваня»

Дети, стоящие в кругу, идут вправо.

«Ваня» ходит в кругу, дети поют:

Ходит Ваня,
Посреди кружочка
Ходит Ваня
Посреди кружочка

(«Ваня» ходит по кругу, выбирая себе «дружочка». Остальные дети стоят)

Ищет Ваня
Для себя дружочка,
Ищет Ваня

Для себя дружочка. («Ваня», выбрав себе «дружочка», ведет его в центр круга)

Нашёл Ваня,
Для себя дружочка
Нашёл Ваня
Для себя дружочка

По окончании песни «Ваня» и «дружочек» пляшут под хлопki детей.

Выбирается другой «Ваня» и игра повторяется

«Зайка»

Зайка шёл, шёл, шёл,
Морковку нашёл,
Сел, поел и дальше пошёл.
Зайка шёл, шёл, шёл,
Капустку нашёл,
Сел, поел и дальше пошёл.
Зайка шёл, шёл, шёл,
Картошку нашёл,
Сел, поел и дальше пошёл.

На словах «сел» - дети останавливаются и присаживаются на корточки.

«Аленький цветочек»

Аленький цветочек, словно огонечек (дети идут хороводным шагом)

Раз, Два, три – повернись, Алена ты (названный ребенок поворачивается спиной в круг)
Игра продолжается до тех пор, пока не повернется последний ребёнок.

Дальше дети идут спиной в круг и говорят так:

Аленький цветочек, словно огонечек

Раз, два, три, четыре, пять – повернулись все опять! (все дети поворачиваются лицом в круг) В эту игру можно играть и с малышами.

«Мы на луг ходили»

Дети водят хоровод, внутри круга сидит «зайчик»

Мы на луг ходили, хоровод водили,

Вот так на лугу, хоровод водили, (идут по кругу)

Задремал на кочке зайка в холодочке,

Вот так задремал, зайка в холодочке (присаживаются и показывают, как дремлет зайка)

Разбудить хотели в дудки загудели

Ту-ту, ру-ту-ту в дудочки и дудели. (имитируют игру на дудке)

Зайку мы будили в барабаны били

Бум-бум, тра-та-та в барабаны били (имитируют игру на барабане)

Зайка, просыпайся, ну-ка поднимайся.

Вот так, не ленись ну-ка поднимайся (делают зарядку)

Мы с тобой попляшем

в хороводе нашем

Вот так, мы с тобой весело попляшем (пляшут)

«Как на нашем на лугу»

Как на нашем на лугу,

Как на нашем на лугу

Пляшет Олечка в кругу,

Пляшет Олечка в кругу,

А мы песенку поем и в ладоши громко бьем.

Оля, Оля веселей! Своих ножек не жалея

Поклониться не забудь, выбирай кого-нибудь.

Как на нашем на лугу

Заплясали все в кругу.

Мы все пляшем и поём и в ладоши громко бьем.

Дети стоят в кругу. В середине круга находится ребенок, про которого поётся в песне.

Ребенок пляшет так, как умеет. После слов «поклониться не забудь» он кланяется кому-нибудь, и тот выходит в круг. 1 куплет и припев повторяются несколько раз, имена детей меняются. В заключение поётся 2 куплет. Пляшут все дети.

«Горошина»

Дети стоят по кругу, «петушок» в кругу.

По дороге Петя шёл (петушок проходит около детей, высоко поднимая колени, размахивая руками)

Он горошинку нашёл, (Останавливается около ребёнка – тот и становится горошиной)

А горошинка упала,

Покатилась и пропала (петушок кружится, горошина прячется за любого ребёнка, присаживается на корточки)

Ох, ох, ох, ох! Где-то вырастет горох? (все дети медленно присаживаются, горошина встает, поднимая руки вверх – выросла)

«Ворон»

Дети стоят по кругу, «ворон» - в центре.

Ой, ребята, та-ра-ра.

На горе стоят гора. (дети дробным шагом идут к центру)

А на той горе - дубок, (так же отходят назад)

А на дубе воронок. (ворон кружится, разведя руки в стороны)

Ворон в красных сапогах
В позолоченных серьгах,
Сидит ворон на дубу (все танцуют, выставя ногу на пятку)
Он играет во трубу. (имитируют игру на дудке)
Труба точенная,
Позолоченная,
Труба ладная
песня складная (хлопают в ладоши, пляшут)
С окончанием все закрывают глаза, «ворон» ходит по кругу. Пробегая за детьми, он дотрагивается до одного ребёнка, который начинает преследовать «ворона». Независимо был ли пойман «ворон», выбранный ребёнок становится в круг и игра повторяется.

Приложение Г

Игры и игровые упражнения для подготовительной группы

1.«Угадай, что делали» Воспитатель выбирает водящего, который отходит от детей на расстояние 8-10 шагов и поворачивается к ним спиной. Он должен отгадать, что делают остальные играющие. Дети договариваются, какое действие будут изображать. По команде воспитателя «Пора!» отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит: Здравствуйте, дети! Где вы бывали? Что вы видали? Дети отвечают: Что мы видели – не скажем, А что делали – покажем. Дети изображают какое-нибудь действие, например играют на гармонии, скачут на лошадках и т.д. Водящий отгадывает. Если он ошибается, то проигрывает. Дети говорят, что они делали, и придумывают новое действие. Водящий отгадывает снова. Затем на его место выбирается другой ребенок, и игра повторяется.

2.«Колечко» Дети стоят в кругу, а водящий внутри круга. В ладонях он держит колечко, которое незаметно пытается передать кому-то из детей: ладошками, сложенными лодочкой, по очереди раскрывает ладошки детей. Дети внимательно следят за действиями водящего и своих товарищей. Тот, кому досталось колечко, не должен выдать себя. По сигналу водящего: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!» – ребенок с колечком выбегает в центр круга и становится водящим. Если дети заметили у него колечко до сигнала, то не пускают в круг. Тогда игру продолжает прежний водящий.

4.«Ручки-ножки» Дети стоят врассыпную по залу. Воспитатель произносит слова текста и показывает движения. Дети выполняют. Все захлопали в ладоши Дружнее, веселее! (Хлопают в ладоши.) Застучали наши ножки Громче и быстрее! (Стучат ногами.) По коленочкам ударим Тише, тише, тише! (Хлопают по коленкам.) Ручки, ручки поднимаем Выше, выше, выше! (Медленно поднимают руки.) Завертелись наши ручки (поворачивают кисти вправо-влево), Снова опустили. Покружились, покружились И остановились (опускают руки).

5.«Запрещённое движение» Играющие образуют круг. Воспитатель заранее уславливается с ними, какое движение нельзя делать, например, приседать, хлопать в ладоши, махать руками. Затем под музыку показывает различные движения, которые дети должны в точности повторить. Чем разнообразнее и забавнее эти движения, тем интереснее игра. Педагог может показать запрещенное движение – тот, кто по невнимательности повторит его, должен сплясать, спеть или прочесть стихотворение. Игру можно усложнить: договориться о том, что есть два движения, которые повторять нельзя, а вместо них надо делать другие. Например, когда педагог кладет руку на затылок, дети должны присесть, скрестив ноги, а когда он наклоняется вперед – два раза хлопнуть в ладоши.

6.«Три, тринадцать, тридцать» Игроки выбирают водящего, становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Водящий – в середине круга. Когда игра проводится впервые, желательно, чтобы водящим был педагог. Педагог объясняет: «Если я скажу: три, все разводят руки в стороны; если тринадцать – ставят руки на пояс; если тридцать – поднимают руки» (можно выбрать любые движения). Педагог быстро называет то одно, то другое движение. Ребёнок, допустивший ошибку, садится на пол. Когда останутся один-два игрока, игра заканчивается. Оставшиеся – победители.

7.«Вершки и корешки» Дети образуют круг или шеренгу. В центре круга или перед шеренгой стоит взрослый (водящий) с большим мячом в руках (игру может вести кто-нибудь из детей). Водящий бросает мяч, называя какой-нибудь овощ, а дети ловят мяч, называют съедобную часть и бросают мяч водящему. Водящий. Баклажаны. 1-й ребенок. Вершки. Водящий. Редька. 2-й ребенок. Корешки. Водящий. Капуста. 3-й ребенок. Вершки. Водящий. Картофель. 4-й ребенок. Корешки. Водящий. Клубника. 5-й ребенок. Вершки. Водящий. Чеснок. 6-й ребенок. Корешки. Водящий. Огурцы. 7-й ребенок. Вершки. Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись. «Ворота» Дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя «Ворота!» останавливаются и поднимают руки. Последняя пара проходит под воротами и становится впереди. Игра продолжается.

8. «Стоп!» Все играющие становятся на линии, проведенной вдоль одной стороны площадки. На противоположной стороне кружком (диаметр два-три шага) обозначается дом водящего, который стоит спиной к детям и говорит: «Быстро шагай! Смотри не зевай! Стоп!». Пока он говорит, дети шагают вперед. Как только произнесет: «Стоп!» – останавливаются. Водящий смотрит: кто не успел замереть на месте и шевельнулся? Называет этих детей – они возвращаются на исходную линию. Затем водящий снова поворачивается спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай!». Все продолжают шагать вперед, начиная с того места, где их застал сигнал «Стоп!». Вернувшиеся на исходную линию двигаются оттуда. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из детей не подойдет близко к водящему и не встанет в его дом раньше, чем он скажет: «Стоп!». Тот, кому это удастся, становится водящим.

9.«Кто ушёл?» Дети стоят кругом или полукругом. Педагог предлагает одному ребенку запомнить тех, кто находится рядом (пять-шесть человек), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Кто-то из детей прячется. Воспитатель спрашивает: «Отгадай, кто ушел?». Если ребенок отгадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если ошибется, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, возвращается на свое место. Отгадывающий должен его назвать.

10.«Найди мяч!» Все играющие встают в круг вплотную друг к другу лицом к центру. Один ребёнок (по выбору педагога) становится в центр – это водящий. Играющие держат руки за спиной. Одному из них педагог даёт в руки мяч. С этого момента дети начинают передавать его друг другу за спиной. Играющий, стоящий внутри круга, старается угадать, у кого мяч. Для этого он может попросить любого показать свои руки, сказав ему: «Руки!». Ребёнок мгновенно протягивает обе руки вперед ладонями кверху. Тот, у кого оказался мяч или кто уронил его, становится в центр, а на его место идет водящий.

11.«Тик-так-тук!» Дети стоят врассыпную по залу. По сигналу «Тик!» все делают наклоны влево- вправо, по сигналу «Так!» останавливаются, а по сигналу «Тук!» подпрыгивают на месте. Все сигналы повторяются 5-8 раз. Тот, кто ошибся, выходит из игры. Последовательность сигналов должна меняться. По окончании игры нужно отметить самого внимательного игрока.

12.«Хлопки» Дети свободно двигаются по комнате. На один хлопок ведущего они должны подпрыгнуть, на два – присесть, на три – встать с поднятыми руками (допустимы любые другие варианты движений).

13. «Четыре стихии» Играющие выполняют движения в соответствии с сигналами: «Земля!» – руки вниз; «Вода!» – руки вперёд, «Воздух!» – руки вверх; «Огонь!» – вращать руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

14. «Как живёшь?»

Мы играем целый день. Цель день играть е лень. Ты смотри, не отставай. Всё за нами повторай.

Как живёшь? Вот так!

Как идёшь! – маршировать на месте. Вот так!

Как бежишь? – бег на месте. Вот так!

Ночью спишь? – присесть, руки под щеку. Вот так!

Как в ладоши хлопаешь? Вот так!

Как ногами топаешь? Вот так!

Как скачешь на носочках? Вот так!

Руки ниже опусти И достанешь до земли, как? – гуськом. Вот так!

Шире рот откроем как? Вот так! И гримасы все состроим как? Вот так! Как скажу я 1, 2, 3, Все с гримасами замри Вот так!

Приложение Д

Подвижные игры с элементами спортивной игры – баскетбол для детей дошкольного возраста

1. Подвижные игры с мячом

«Играй, играй мяч не теряй»

Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

Методические указания. Перед игрой воспитатель называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

2. Игры с передачей, ловлей мяча

«10 передач»

Задачи. Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

«Обгони мяч»

Задачи. Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, обегая круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

«За мячом»

Задачи. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч против стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мечом. Поймавший тоже передает мяч на против стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигаться вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

3. Игры для обучения ведению мяча

«Ловец с мячом»

Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

4. Игры с бросками мяча в корзину

«Пять бросков»

Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

5. Игры с ловлей, передачей и ведением мяча

«Мяч капитану»

Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

6. Игры с мячом

«Мяч соседу!»

Играют на площадке или в зале. Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечают участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

«Стой!»

Игра может проводиться на площадке или в зале. Для ее проведения требуется волейбольный или резиновый мяч. Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом с руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч, а остальные разбегаются в стороны. Если игрок ловит мяч, не дав ему упасть, он называет другой номер и подбрасывает мяч снова вверх. Игрок, поймавший мяч с отскоком от земли (или пола), кричит «Стой!» Все останавливается, а водящий пытается попасть мячом в ближайшего игрока, который старается увернуться от мяча, не сходя с места. Если водящий промахнется, то вновь бежит за мячом, а взяв в руки, снова кричит «Стой!» и старается осалить мячом ближайшего игрока. Осаленный игрок становится водящим, а игроки снова становятся в круг, и игра продолжается. После команды «Стой!» все игроки останавливаются, а пока водящий не поймал мяч, игрокам разрешается передвигаться по площадке в любом направлении.

«Передал — садись!»

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения требуется 2–3 волейбольных мяча. Играющие делятся на 2–3 равные команды, которые строятся за линией в колонку по одному. Впереди каждой команды в 6–8 метрах становится капитан с мячом в руках. По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей команды. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму игроку и т.д. Получив мяч от последнего Игрока, капитан поднимает его вверх, а вся команда быстро встает. Выигрывает команда, которая первой выполнит задание и ее капитан поднимет мяч вверх. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, вернуться на свое место и продолжать передачи. Также игроки не должны пропускать свою очередь.

«Охотники и утки»

Играющие делятся на 2 команды: одна — охотники, другая — утки. Чертится большой круг, за которым становятся «охотники», а «утки» — внутри. По сигналу «охотники» стараются попасть волейбольным мячом в «уток», которые, бегая внутри круга, уворачиваются от мяча. Игрок, осаленный мячом, выбывает из игры. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются местами, и игра продолжается. Игры можно проводить на время. Отмечается, какая команда выбила больше «уток» за одинаковое время. «Утка», которой коснулся мяч, считается осаленной.

«Защита укрепления»

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения требуется волейбольный мяч и 3 гимнастические палки, связанные сверху в виде треножника. Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками на полу (земле) чертится круг, в центр которого ставится укрепление (треножник). Для защиты укрепления выбирается водящий, который становится в центре круга. Волейбольный мяч находится у игроков, стоящих по кругу. По сигналу играющие начинают передавать друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент для попадания в треножник. Водящий старается закрыть его,

отбивая мяч руками и ногами. Игрок, который попал в укрепление мячом, меняется местом с водящим. Игра продолжается 5–7 минут. Отмечаются лучшие водящие, защищавшие укрепление дольше всех. Во время игры нельзя заходить за черту круга. Водящий не имеет права держать укрепление руками. Если защитник сам уронит укрепление, то на его место встает игрок, у которого в этот момент окажется мяч.

«Мяч среднему»

Участники делятся на 2–3 команды, которые образуют круги. В центре каждого круга находится капитан команды с мячом в руках. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Тот ловит мяч и бросает его второму игроку и т.д. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает руки с мячом вверх. Затем выбирают другого капитана, и игра продолжается. Передача мяча может выполняться определенным способом (двумя руками из-за головы, от груди, с отскоком от пола, одной рукой) или произвольно. Во время игры нельзя наступать на линию круга, за которой стоят участники. Игрок, уронивший мяч, должен взять его, встать за линию круга и продолжить игру. Выигрывает команда, которая первой правильно выполнит броски мяча.

«Живая цель»

Играющие делятся на две группы. Одна группа становится на одной линии. Вторая линия проводится на расстоянии 10–12 м от первой. На ней становится вторая группа. Между играющими находится водящий, в которого участники стараются попасть мячом. Они могут перебрасывать мяч друг другу, выбирая удобный момент для броска. Водящий увертывается от мяча, подпрыгивает, приседает, бежит по всей площадке. Игрок, попавший мячом в водящего, меняется с ним местами, и игра продолжается.

«Салки мячом»

Участники находятся на площадке, у одного игрока мяч, который он гоняет ударами ноги и старается осалить им кого-нибудь из играющих. Они бегают, увертываются от мяча. Тот игрок, которого задел мяч, становится салкой, и игра продолжается. После игры отмечают игроки, которые ни разу не были салкой.

Приложение Ж

Картотека игр с элементами футбола для детей старшего дошкольного возраста

Подвижная цель

Цель: Передача мяч друг другу носком ноги или внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой ноги

Правила игры: Передать мяч ногами друг другу так, чтобы не смог поймать водящий.

Варианты:

1. Все дети встают в круг, один (два) водящих – в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Водящий старается поймать (остановить) мяч, ногами у игроков. От кого пойман (остановлен) мяч, тот становится водящим.
2. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

Ведение мяча парами

Цель: Ведение мяча по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой.

Игровые правила: Игрокам предлагается вести мяч по прямой с изменением направления и скоростью бега.

Варианты:

1. Дети делятся по двое. У одного из них – мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом, без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.
2. Ведение мяча по извилистой линии.
3. Между предметами.
4. По коридору (шириной 2 метра и длиной 10 метров), постепенно уменьшая его ширину.

Гонка мячей

Цель: Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

Правила игры: Дети водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину.

Варианты:

1. Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.
2. То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.
3. То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

Игра в футбол вдвоем

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить гол в круг соперника, не выбегая из круга.

Варианты:

1. Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. игроки передают мяч друг, другу отбивая его то - правой, то - левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

Забей в ворота

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить как можно больше голов в ворота противника

Варианты:

1. Несколько играющих детей (4 - 6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, - это нападающие. Двое детей (3) – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.
2. Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

У кого больше мячей

Цель: Отбивание мяча от пола, посылая его под сеткой.

Игровые правила: Как можно больше отбить мячей в сторону противника.

Варианты:

1. Дети образуют две разные команды. Каждый из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 – 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.
2. Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

Футболист

Цель: отработать удары ногой по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного, двух, трёх шагов, с разбега.

Игровые правила: сделать точный удар по неподвижному мячу.

Варианты:

1. Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.
2. С места (с разбега) по неподвижному мячу и попасть в предмет.
3. Удар мячом в сетку и его прием.

Забей гол

Цель: Выбивание мяча в поле противника.

Игровые правила: Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля.

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20 x 10 м) на высоте 70 – 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.
2. Можно вводить в игру более 4-5 мячей одновременно.

Смена сторон

Цель: Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то - правой, то - левой ногой.

Игровые правила: Ведение мяча на поле противника, руки за спиной. Выбивать только по мячу противника, если свой мяч около своих ног. Зажимать мяч ногами нельзя.

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 – 10 игроков. На площадке в 15 -20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.
2. Каждый играет сам за себя, ведет мяч на поле противника, при этом выбивает мяч противника, при этом свой не теряет.

Футбольный слалом

Цель: Вести мяч вокруг стоек.

Игровые правила: Ведение мяча слалом между флажками.

Варианты:

1. На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 – 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой на расстоянии 2,5 – 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. побеждает команда, быстрее закончившая игру.
2. Вести мяч между стоек и забить в ворота.

С двумя мячами

Цель: Следить за своим мячом и мячом противника.

Игровые правила: Ударить по своему мячу и мячу противника, чтобы мяч не выкатился из условно обозначенного коридора.

Варианты:

1. В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 – 6 м друг от друга. Коридор

можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

2. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его той же ногой.
3. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногами.

Сильный удар

Цель: Удар ногой по неподвижному мячу.

Игровые правила: Сделать удар так, чтобы мяч укатился как можно дальше.

Варианты:

1. На площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10 м. играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).
2. Удары по мячу внутренней стороной стопы («щёчкой»).
3. Удары внешней стороной стопы.

Попади в мишень

Цель: Выполнить удар по мячу с четким попаданием в мишень.

Игровые правила: ударить по мячу с попаданием в мишень.

Варианты:

1. Дети поочередно с расстояния 7 – 10 м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий.
2. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

Пингвины с мячом

Цель: Игровое упражнение: перенести мяч на противоположную сторону с ударом по мячу.

Варианты:

1. В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 – 8 м от детей – флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполнят перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок теряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

Прокати мяч в ворота

Цель: Прокатить мяч в ворота ударом ноги.

Игровые правила: Игру можно проводить, предварительно дав детям возможность поупражняться в отбивании мяча ногой произвольно. Детям необходимо напоминать: мяч можно прокатить ногой по земле, можно ударить по нему так, что он подскочит и полетит высоко над землей. Чтобы мяч попал в ворота, надо ударить по нему так, чтобы он покатился по земле. Прокатывать мяч дети могут той ногой, какой им удобно.

Варианты:

1. Дети прокатывают мяч друг другу ногой по прямой между двумя флажками (кубиками). Расстояние между детьми – 3 м, между флажками – 1 м.

Мяч под планкой

Цель: Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

Игровые правила: Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатывают мячи друг другу с меньшего расстояния. Затем можно увеличивать расстояние и количество участников игры. Воспитатель подсказывает детям, как надо ударять по мячу, чтобы он катился по земле.

Варианты:

1. На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м устанавливается планка (или натягивается шнур); на расстоянии 3-х м от нее, по обе стороны, проводятся линии. Дети (по двое-трое) становятся на линии друг напротив друга. У детей, стоящих с одной стороны, - мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи и направляют их ногой обратно.
2. Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае мяч, чтобы он полетел вверх, через планку, подбивается снизу. Высоту планки над землей следует увеличивать постепенно: сначала на 0,2-0,3 м, затем на 0,4- 0,5 м и более.

6 ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

№	Номер и дата распорядительного документа о внесении изменений	Дата внесения изменений	Содержание изменений	Ф.И.О. лица, ответственного за изменение	Подпись
	Протокол методического совета №1 от 02.09.2022 г.		Методические рекомендации актуальны на 2022 год.	Федорова Е. Н.	