

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

Факультет дошкольного образования  
Кафедра методик дошкольного образования  
(рег.№ УМ 29-3-152/2023)

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий кафедрой методик  
дошкольного образования  
\_\_\_\_\_  
М.С. Мельникова  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Декан факультета дошкольного  
образования  
\_\_\_\_\_  
О.Н. Анцыпирович  
2023 г.

## ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Методика физического воспитания и развития детей дошкольного  
возраста

для специальности: 1- 01 01 01 Дошкольное образование  
6-05-0112-01 Дошкольное образование

Составитель:  
В.Н. Шебеко, кандидат педагогических наук, доцент

Рассмотрено и утверждено  
на заседании Совета БГПУ 27.04.2023 г., протокол № 8

## Рецензенты:

Пашко В.Л., ученый секретарь научно-исследовательского центра научно-методического учреждения «Национальный институт образования» Министерства образования Республики Беларусь, кандидат педагогических наук, доцент;

Кафедра дошкольного и начального образования факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет»

## Составитель:

Шебеко В.Н., кандидат педагогических наук, доцент

Электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» для специальности 1-01 01 01 Дошкольное образование, 6-05-0112-01 Дошкольное образование [Электронный ресурс] / Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка; сост. В.Н. Шебеко. – Минск: БГПУ, 2023. – Режим доступа: <http://elib.bspu.by/handle/doc/59232> .

Настоящий электронный учебно-методический комплекс предназначен для студентов специальности 1-01 01 01 Дошкольное образование, 6-05-0112-01 Дошкольное образование, дневной и заочной форм получения образования, изучающих дисциплину «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста». Электронный учебно-методический комплекс составлен в соответствии с содержанием учебной программы данной учебной дисциплины.

Внесен в Государственный регистр информационных ресурсов (свидетельство №1142335292 от 20.07.2023 г.).



## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	6
Краткое содержание лекций .....	6
ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	134
РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ.....	150
Вопросы к экзамену по учебной дисциплине «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста».....	160
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	165
Учебная программа по учебной дисциплине «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста».....	165

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из основных требований к образованию, в том числе и профессиональному, является требование его современности. Подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, свободно владеющего своей профессией и ориентирующегося в смежных областях деятельности, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности – основная цель современного профессионального образования.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста как система мероприятий, направленных на развитие функций растущего организма, считается приоритетным направлением всей образовательной работы с детьми, поэтому совершенствование системы физического воспитания должно реализовываться грамотными специалистами, владеющими практическими навыками успешного психофизического развития ребенка.

Электронный учебно-методический комплекс «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» предназначен студентам факультета дошкольного образования, изучающим дисциплину «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста».

**Цель** электронного учебно-методического комплекса – помочь студентам овладеть базовыми научно-теоретическими знаниями в решении теоретических и практических задач; овладеть системным и сравнительным анализом, исследовательскими навыками, умением работать самостоятельно, быть способным порождать новые идеи.

Структурными составляющими учебно-методического комплекса выступают следующие разделы:

- теоретический, содержащий материал (курс лекций) для теоретического изучения учебной дисциплины «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста»;
- практический, раскрывающий планы семинарских, практических и лабораторных занятий;
- раздел контроля знаний, содержащий тематику контрольных, курсовых и дипломных работ, вопросы и тесты промежуточной аттестации студентов (зачет), вопросы и практические задания итоговой аттестации (экзамен);
- вспомогательный раздел, включающий учебную программу учебной дисциплины «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста», требования к выполнению самостоятельной работы студентов, методические рекомендации по написанию курсовых и дипломных работ;
- список рекомендуемой литературы, включающий перечень учебных изданий и информационно-аналитических материалов для изучения учебной дисциплины.

Электронный учебно-методический комплекс построен на интеграции научных знаний о развитии и воспитании ребенка, формировании его личности средствами физической культуры и акцентирует внимание студентов на наиболее важных моментах подготовки будущего воспитателя дошкольного

образования в области физического воспитания детей: осуществление процесса физического воспитания системно, применяя педагогически целесообразные средства, методы и приемы работы; овладение методами педагогической диагностики и объективной оценки состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей; применение щадящего режима для ослабленных болезнью дошкольников; создание благоприятного психологического климата на занятиях физическими упражнениями; предугадывание эффективности применения оздоровительных личностно-ориентированных технологий; прогнозирование развития сотрудничества с родителями воспитанников.

Реализация электронного учебно-методического комплекса предполагает усиление проблемно-исследовательской, практико-ориентированной направленности профессиональной подготовки студентов, активизацию самостоятельной работы по разрешению ситуаций, имитирующих социальные и профессиональные проблемы.

Выполняя задания учебно-методического комплекса, студенты также учатся составлять рабочую документацию руководителя физического воспитания, разрабатывать учебно-методические материалы, готовить доклады, материалы к презентациям, пользоваться глобальными информационными ресурсами.

Основными методами (технологиями) обучения, адекватно отвечающими целям электронного учебно-методического комплекса выступают:

- проблемное обучение (проблемное изложение частично-поисковый и исследовательский методы);
- технология обучения как учебного исследования;
- знаково-контекстная технология, в основе которой моделирование предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности специалиста;
- коммуникативные технологии, основанные на активных формах и методах обучения (дискуссия, пресс-конференция, учебные дебаты, круглый стол и др.);
- игровые технологии (деловые, ролевые, имитационные игры).

Электронный учебно-методический комплекс разработан на основе учебной программы «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» для высших учебных заведений по специальности «Дошкольное образование».

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## Краткое содержание лекций по учебной дисциплине

### Тема 1. Обучение, развитие и воспитание ребенка в процессе занятий физическими упражнениями

#### 1.1. Обучение детей дошкольного возраста основным видам движений

##### План

1. Физиологическая основа формирования двигательного навыка, этапы обучения детей двигательному действию.
2. Возрастные особенности выполнения детьми физических упражнений.
3. Характеристика основных видов движений. Методика обучения детей их выполнению.

*Физиологическая основа формирования двигательного навыка, этапы обучения двигательному действию.*

В дошкольном возрасте необходимо обучать детей рациональной технике выполнения физических упражнений, расширять объем разнообразных двигательных навыков.

*Двигательный навык* – автоматизированный характер управления движением, отличающийся прочностью и надежностью исполнения. *Физиологической основой* формирования двигательного навыка является образование системы временных связей в коре больших полушарий мозга, так называемого динамического стереотипа. В этом закономерном процессе различают три стадии.

*1 стадия* – формирование первоначального умения. На этой стадии дети знакомятся с новым движением, у них наблюдается неуверенность при его выполнении, лишние движения, напряженность мускулатуры. Это происходит вследствие распространившегося иррадиирующего процесса возбуждения в коре головного мозга, которое распространяется и на другие центры двигательного анализатора.

*2 стадия* – специализация условного рефлекса. В порядке повторных упражнений правильность разучиваемых движений постепенно улучшается. Вторая стадия характеризуется постепенным развитием дифференцированного торможения, ограничивающего распространение процесса возбуждения. Устранением излишнего мышечного напряжения. Уточнение происходит по мере того, как достигается необходимая концентрация нервных процессов в определенных участках коры больших полушарий. Наряду с концентрацией нервных процессов на тех или иных участках двигательного анализатора возникают явления взаимной и последовательной индукции процессов возбуждения и торможения. Роль взаимной индукции заключается в том, что если в зоне двигательного центра, управляющего работой определенной группы мышц, концентрируется процесс возбуждения, то в участках,

окружающих эту зону, индуцируется противоположный процесс торможения. Такая взаимная индукция способствует достижению точности движений в пространстве, исключению чрезмерного мышечного напряжения и ненужных, лишних движений. Образование двигательного навыка на этой стадии происходит волнообразно. Ребенок то легко, свободно выполняет двигательное действие, то, по прошествии времени, как будто впервые выполняет его. Постепенно происходит уточнение и совершенствование двигательных умений. В коре головного мозга образуется система временных связей – динамический стереотип.

3 стадия – стабилизация навыка, закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия. Движения ребенка становятся точными, свободными и раскованными, и он может применять двигательный навык в различных условиях его выполнения. Кроме того, на этой стадии развития навыка вырабатываются дополнительные двигательные реакции в соответствии с различными вариантами техники движения.

Любые двигательные навыки статического или динамического характера требуют учета биологических закономерностей двигательного поведения детей. К числу биологических закономерностей относится потребность ребенка в движениях, двигательная активность. Установлено, что суточная двигательная активность увеличивается от раннего к дошкольному возрасту и составляет от 5000 (дети 2-х лет), до 18000 (дети 5-6 лет) усл. шагов (М.А. Рунова, В.А. Шишкина). Ежеминутно дети совершают в среднем 14-40, а максимально 70-227 локомоций (Н.Т.Лебедева). Последние тесно связаны с образовательной работой учреждения дошкольного образования, утомлением ребенка, фазой двигательного беспокойства, типом нервной системы, состоянием здоровья детей.

Обучение детей двигательному действию осуществляется в несколько этапов. Задачи обучения выдвигаются следующие:

- ознакомление с новым движением, создание у детей целостного представления о новом движении;
- углубленное разучивание физического упражнения;
- закрепление и совершенствование техники выполнения физического упражнения (схема 3).

Исходя из поставленных задач, применяется следующая методика обучения. На первом этапе детей необходимо познакомить с новым движением, создать о нем целостное представление, начать его разучивать в общих чертах. Важнейшим фактором, определяющим эффективность обучения двигательному действию на первой стадии, является зрительное восприятие изучаемого движения – эталон, на который должен ориентироваться ребенок. Широко используется метод показа. В основе этого метода лежит способность детей к имитации (подражанию), к воспроизведению того, что делается в окружающей среде. Образование навыка в процессе подражания более эффективно, чем самостоятельное его приобретение. Это объясняется тем, что взрослый, демонстрируя ребенку соответствующие движения, организует его ориентировку и тем самым

формирует у него образ движения раньше, чем оно будет выполнено. Однако обучение детей на начальной стадии формирования навыка только методом показа – малоэффективно, так как дети не умеют выделять те главные элементы движения, которые при показе не сопровождаются словесными разъяснениями и остаются незамеченными. Поэтому целесообразно сопровождать показ словесными указаниями. При показе движений, сопровождаемом словесной инструкцией, дети приучаются осмысливать свои действия.

*На втором этапе* осуществляется углубленное разучивание движения, уточняется правильность выполнения деталей техники разучиваемого действия, ребенок учится выполнять двигательное действие в целом.

При обучении различным движениям следует исходить из сходства их структуры, так, чтобы элементы ранее освоенного движения являлись базой для формирования новых двигательных навыков, и соблюдалась необходимая преемственность в обучении. Поэтому, пока не будет освоена основа изучаемого движения, нецелесообразно для предупреждения отрицательного переноса навыков приступать к обучению детей двигательным действиям, отличающимся от ранее изучаемых по своей структуре движений. На этом этапе детям доступно осознанное выполнение двигательных действий, их анализ и оценка. Ребенок, который может правильно объяснить очередность выполнения элементов двигательного действия, значительно быстрее овладевает им и допускает меньше ошибок, чем дети, не имеющие четкого представления о предложенном им движении. Оценочные суждения детей о выполняемых движениях в значительной степени зависят от того, как взрослый сам вскрывает причинно-следственные связи успехов и неудач воспитанников в выполнении движений, раскрывает им пути анализа движений и способы их правильной оценки.

Одна из основных причин расстройства двигательного навыка на втором этапе – это длительность перерыва между занятиями, во время которого недостаточно закрепленный в коре головного мозга динамичный стереотип угасает. Поэтому движения, ранее разучиваемые с детьми и имеющие для них определенную сложность, следует периодически повторять. Повторные решения двигательной задачи нужны потому, что в естественных условиях внешние обстоятельства не бывают в точности одинаковыми, так же, как и сам ход решения двигательной задачи не повторяется дважды подряд одинаково. Всякое повторение движения "есть повторение без повторения" (Н.А.Бернштейн).

*На третьем этапе* закрепляется и совершенствуется техника приобретенного двигательного действия, стимулируется самостоятельное выполнение ребенком движения. Здесь огромное значение имеют положительные эмоции ребенка к двигательной деятельности, интерес к движению. Широкое применение на этом этапе находят музыка, игровые методы обучения, создаются условия для творчества детей как индивидуального, так и коллективного.



### *Возрастные особенности выполнения детьми физических упражнений.*

На протяжении дошкольного возраста ребенок усваивает многие виды физических упражнений. Учет возрастных особенностей каждого периода необходим для правильного овладения ребенком двигательным действием.

На третьем году жизни движения ребенка еще не сформированы как произвольные, они мало координированы и недостаточно точны. Дети не придерживаются точно заданной формы движений, не могут сохранять неподвижную позу, нуждаются в чередовании движений и отдыха. Но развивающаяся двигательная память, позволяет им самостоятельно воспроизводить знакомые двигательные действия. На третьем году ребенок совершенствует ходьбу, лазанье, броски предметов, начинает бегать. Прыжки выражаются лишь в форме пружинистого движения без отрыва ног от пола.

На четвертом году жизни ребенок владеет всеми видами основных движений, в том числе хорошо подпрыгивает на месте, спрыгивает с небольшой высоты. Он может выполнять движения по своему желанию или предложению педагогического работника, при выполнении соблюдать нужное направление, определенную последовательность. Большой запас разнообразных движений, обуславливает свободу самостоятельных действий.

В пятилетнем возрасте двигательные функции формируются особенно интенсивно. Ребенок стремится к новым упражнениям. Он хорошо различает их виды, умеет выделять элементы движений, оценивать качество выполнения. Движения приобретают четкость, плавность, определенный темп, согласованность с коллективом. Знакомые движения дети выполняют в более сложных вариантах и с большей нагрузкой. В этом возрасте двигательные действия становятся более осознанными. Ребенок понимает поставленную перед ним задачу, появляется интерес к результату деятельности.

На шестом году жизни дети достаточно хорошо владеют основными двигательными навыками, умеют выполнять движения по собственной инициативе с большей уверенностью, легкостью и точностью. Совершенствуется функция равновесия, улучшается координация и целенаправленность движений. Дети понимают учебную задачу, стремятся к качеству ее выполнения. Оценка ребенком двигательных действий приобретает развернутый характер, возникает мысленное представление о движении, последовательности выполнения его технических элементов. В этом возрасте обнаруживается различие интересов и возможностей двигательной деятельности девочек и мальчиков. Девочки менее инициативны, нуждаются в организации их двигательной деятельности, тогда как мальчики при наличии физкультурного оборудования могут заниматься и самостоятельно.

Необходимо обучать детей рациональной технике выполнения физических упражнений, расширять объем двигательных умений и навыков, которые совершенствуются на последующих этапах жизни.

*Характеристика основных видов движений. Методика обучения детей их выполнению.* Основные движения – это жизненно необходимые ребенку

движения, которыми он пользуется в своей жизни. К ним относятся: ходьба, бег, прыжки, лазание, метание. Выполнение основных движений совершенствует не только строение тела ребенка, но и функциональные возможности его организма, развивает познавательные способности, волевые, эстетические, нравственные качества личности. Овладение детьми жизненно важными движениями изучалось многими исследователями. Наиболее полная характеристика формирования основных движений детей представлена в работах А.И. Быковой, Э.С. Вильчковского, А.В. Кенеман, М.Ю. Кистяковской, Т.И. Осокиной, Д.В. Хухлаевой. Работы этих авторов направлены на изучение возрастных этапов развития различных движений, создание эффективной методики обучения детей движениям.

Основные движения делятся на *циклические и ациклические*. Циклическими называются движения, в которых наблюдается повторяемость одних и тех же фаз в строгой последовательности. К ним относятся: ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и др. Последовательность циклов, связанная с чередованием движений и соответствующими мышечными ощущениями при повторении их, вырабатывает ритм данного движения.

Ациклические движения не имеют повторных циклов. Они заключают в себе строгую последовательность двигательных фаз, имеют определенный ритм выполнения отдельных элементов. К ним относят метание, прыжки. Они характеризуются координацией движений, волевым усилием.

Основные движения формируются постепенно. Каждое предшествующее основное движение подготавливает кору больших полушарий головного мозга и опорно-двигательный аппарат к возникновению последующего.

При обучении основным видам движений целесообразно использовать *подготовительные и подводящие упражнения*. Они нужны преимущественно для новых, неосвоенных движений. Их выполнение способствует появлению у ребенка именно тех мышечных ощущений, которые соответствуют описанию, объяснению движения. Вначале подбираются подводящие упражнения, близкие к ведущему звену данного движения, затем, при их закреплении, совершенствовании – близкие к дополнительным звеньям. Роль подводящих упражнений часто подсобная, поэтому достаточно несколько их повторений (4-6 раз). Подводящие упражнения имеют более узкое назначение – они помогают овладеть техникой конкретного двигательного действия.

*Ходьба* – циклический вид движения. Главным элементом техники ходьбы являются шаги. С их помощью человек передвигается. Чередующиеся шаги левой и правой ногой многократно повторяются, такие повторяющиеся движения называют циклическими. Правильная техника ходьбы предполагает соблюдение определенной осанки: корпус располагается прямо, плечи расправлены, немного отведены назад и вниз, живот подтянут, голова держится прямо и ровно, взгляд направлен вперед. Наблюдается согласованность в работе рук и ног (рис. 1). Технику ходьбы характеризует скорость и экономичность движений. Скорость зависит от длины и частоты шагов, экономичность движений обусловлена величиной затрачиваемой энергии. Самым экономным считается прямолинейное и равномерное

перемещение тела в пространстве. Формируя навык ходьбы, педагогический работник развивает у детей согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку, укрепляет свод стопы.

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

*В первой младшей группе* детей учат во время ходьбы не наклонять голову вниз, не смотреть под ноги, ходить легко, свободно двигать руками. Широко используется метод показа. Педагогический работник сам идет ровным шагом, легко ступая и не сильно размахивая руками. Дети, подражая ему и стараются упражнение выполнить также. В обучении ходьбе большое место занимают игровые упражнения. Они привлекают детей своей эмоциональностью («Пойдем к кукле в гости», «Принеси игрушку», «Маршируем с флажком», «Походим как кошечки» и др.). Взрослый при этом подсказывает детям, как нужно идти (смотреть вперед, поднимать повыше ноги и т.п.). На занятии формированию навыка ходьбы способствует выполнение таких упражнений как ходьба группкой (стайкой) за педагогическим работником в определенном направлении; по кругу; врассыпную; обходя предметы; парами друг за другом; перешагивая линии, палки, кубы; выполняя приставные шаги, шаг вперед и в сторону; на носках; с ускорением, переходя от быстрой ходьбы к бегу и наоборот; держа в руках ленточку, флажок и др.

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

*В средней группе* ребенок ходит вполне уверенно, соблюдая направление движения. Легче становится походка, увеличивается длина шага, у многих появляется перекат с пятки на носок. Однако плечи все еще чрезмерно напряжены или опущены, туловище недостаточно выпрямлено. Путем систематических упражнений педагог пытается устранить эти ошибки. С его

помощью дети осваивают новые виды ходьбы: ходьбу на пятках, мелким и широким шагом, с разным положением рук, приставным шагом в сторону. Они учатся быть ведущими в колонне, менять темп и направление движения. Предъявляются более высокие требования к координации движений. С этой целью детям предлагается выполнять ходьбу с ускорением и замедлением, сочетать ходьбу и бег.

*В старшей группе* большинство детей ходят ритмично, четко, с хорошей осанкой и координацией движений. Однако навыки правильной ходьбы еще недостаточно прочны и легко могут нарушаться при переключении внимания ребенка на те или иные ее детали. Педагогический работник добивается правильной техники ходьбы во всех освоенных ранее и новых движениях. Он постоянно напоминает детям о необходимости энергично размахивать руками, сохранять хорошую осанку, дышать ритмично. На этом этапе целесообразно развивать чувство ритма путем применения звукового сопровождения: музыки, хлопков, ударов в бубен.

*Бег* – циклический вид движения, в котором отталкивание от опоры ногой (правой или левой) чередуется с полетом. В беге, как и в ходьбе, необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, определенное положение рук, бедра, голени, стопы, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору (рис. 2). При беге повышаются требования к ритмичности движений, динамическому равновесию.

Бег как вид движения появляется у детей на втором году жизни. Сначала это просто ускоренная ходьба, затем образуется фаза полета, которая *на третьем году жизни (первая младшая группа)* появляется почти у всех детей. Для детей этого возраста характерны мелкие, семенящие шаги во время бега, тяжелая постановка ноги на поверхность (всей стопой), отсутствие ритмичности в движениях. При обучении бегу, большое значение имеет пример педагога. Поэтому он участвует в играх и выполняет бег вместе с детьми. Широко используется игровой образ «бегаем как мышки», «как маленькие котята». В играх малыши могут бегать непрерывно в течение 30 – 40 с. Не рекомендуется давать детям задание бегать поочередно. Когда движение выполняют одновременно все, в его включается каждый ребенок. Естественнее всего дети бегают в подвижных играх.

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

*В среднем дошкольном возрасте* у подавляющего большинства детей в беге хорошая координация движений рук и ног, положение головы свободное, взгляд направлен вперед. Вместе с тем сохраняется параллельная постановка стоп, невысокая скорость, малоактивное движение рук. Специальные упражнения, используемые в обучении бегу, направлены на решение двух задач: развитие прямолинейности бега и навыка поднимания бедра. Для обучения прямолинейности бегу используется бег «по коридору» - ширина 50 см. При беге обращается внимание на параллельную постановку ног с носка. Подъему бедра способствует бег с преодолением препятствий (начерченные линии, положенные на пол веревки, невысокие предметы, барьерчики). Постепенно дети учатся выполнять быстрый бег, пробегая 10 м 2 – 3 раза с небольшими перерывами. В этой группе каждый ребенок учится быть ведущим в колонне и выполнять непрерывный бег в течение 1, 5 мин.

*В старшем дошкольном возрасте* навыки бега совершенствуются. Педагог меньше показывает сам, больше объясняет. Особое внимание обращается на естественность и легкость бега, энергичные движения согнутыми в локтях руками, четкий ритм беговых шагов, эластичную постановку стоп. Последовательность игровых упражнений включает также бег по прямой с высоким подниманием бедра. Важная роль отводится темпу выполнения бега. Дети соревнуются в беге на скорость на дистанции 20 – 30 м. В подвижных играх непрерывность бега доводится до 2 мин. В старшем дошкольном возрасте бег служит основным средством развития выносливости и скоростно-силовых способностей ребенка.

*Прыжки* – упражнения ациклического характера. Весь процесс их выполнения представляет одно законченное действие. Физиологическое воздействие прыжков на организм ребенка весьма значительно. При выполнении прыжков в работу вовлекается большое число мышечных групп, что стимулирует функционирование всех систем организма и оказывает положительное влияние на физическое развитие детей. Прыжки ускоряют рост костей нижних конечностей, обеспечивают наибольшую их прочность, увеличивают амплитуду движений. Это ведет к совершенствованию форм суставных поверхностей. В процессе выполнения прыжков у детей развиваются скоростно-силовые качества, умение ориентироваться в пространстве.

Детям дошкольного возраста доступны многие виды прыжков: подпрыгивание (подскоки), прыжки в глубину (спрыгивание), прыжки в высоту и в длину с места и с разбега, прыжки через короткую и длинную скакалки. Каждый вид прыжка состоит из 4 фаз, последовательно сменяющих друг друга: подготовительной – принятие исходного положения или выполнение разбега; двух основных – отталкивание и полет; заключительной – приземление.

Методика обучения прыжкам базируется на учете возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

*В первой младшей группе* основное внимание уделяется подпрыгиванию на двух ногах. Выполнение подпрыгивания требует согласованной работы

многих групп мышц, достаточной координации движений. Но эти качества у малышей еще развиты слабо, стопа не обладает достаточной эластичностью, поэтому дети приземляются тяжело. При обучении подпрыгиванию используется показ взрослого, применяются игровые приемы и упражнения имитационного характера. Детям предлагают достать игрушку, до которой надо допрыгнуть, попрыгать как «мячики», как «зайчики». Подскоки можно регулировать ударами в бубен, хлопками, музыкальным сопровождением.

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

Разучивание прыжков с места в длину начинается в этом возрасте с простых заданий. Дети перепрыгивают через линию, начерченную на полу, через веревку, положенную на пол, затем перепрыгивают через две линии, начерченные параллельно (расстояние между ними 10–15 см). Зрительные ориентиры, помогают детям понять суть упражнения. В этом возрасте движение ребенком осваивается в целом. Действия не ограничиваются никакими требованиями взрослого.

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

Самостоятельное спрыгивание начинается с невысоких кубов (10–15 см), затем дети спрыгивают с невысокой скамейки (10–15 см). При спрыгивании четырехлетний ребенок фиксирует исходное положение (полусогнутые ноги) (рис. 3). Основной задачей при обучении спрыгиванию является мягкое приземление.

В длину с места дети прыгают путем одновременного разгибания обеих ног (рис. 4). Важно упражнять малышей в энергичном отталкивании двумя ногами одновременно. С этой целью дети учатся перепрыгивать через «ручеек», «дорожки», ширина которых постепенно увеличивается до 40 см. Выполняя упражнение, дети подходят к линии как можно ближе, немного сгибают колени, оттолкнувшись ногами, перепрыгивают через две линии и мягко приземляются, стараясь удержать равновесие. Следует избегать глубокого приседания, оно может привести к падению.

*В средней группе* дети по-прежнему учатся выполнять только простые прыжки: подпрыгивание, спрыгивание, прыжки в длину с места. Подпрыгивание усложняется разнообразными заданиями: подскоки с поворотом налево, направо, вокруг себя; подскоки ноги вместе, ноги в стороны, подскоки на двух ногах, продвигаясь вперед. Педагог напоминает детям, что во время подпрыгивания туловище следует держать прямо,

смотреть вперед, при приземлении не наклоняться. В этом возрасте дети осваивают технику подпрыгивания на одной ноге. Каждый подпрыгивает на одной ноге столько, сколько может.

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

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

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

Виды подпрыгивания очень разнообразятся: дети совершают в подпрыгивании дополнительные движения ног, прыгают на одной ноге, с ноги на ногу, с поворотом в прыжке, с разнообразными движениями рук. Им также доступны разные виды прыжков на одной ноге: на месте, с продвижением вперед, назад, влево, вправо. Многократное выполнение подскоков применяется как упражнение на выносливость – дети подпрыгивают подряд 30 – 40 раз, серия подпрыгиваний повторяется 2 – 3 раза.

Упражнение в спрыгивании сочетается в этом возрасте с другими упражнениями, чаще всего с упражнениями в равновесии при ходьбе по скамейке, бревну. Высота предметов для спрыгивания увеличивается до 30 см. Кроме того, дети учатся спрыгивать в определенное место (за линию, в круг, обруч), выполнять прыжок-отскок в момент приземления. Это требует от ребенка точности движений, определенного уровня развития скоростно-силовых способностей.

Дети старшего дошкольного возраста более качественно выполняют прыжок в длину с места. Они самостоятельно занимают удобное исходное положение, взмахивают руками во время отталкивания, сохраняют равновесие в полете, устойчиво приземляются. В обучении прыжку обращается внимание на выполнение полета в направлении вперед-вверх с одновременным вынесением ног вперед. Положительный эффект дает введение ориентира, размещенного на 5-7 см дальше предыдущего прыжка, выполненного ребенком.

Новыми видами прыжков в старшем дошкольном возрасте выступают прыжки в высоту (рис. 5) и в длину с разбега (рис.6), прыжки через вращающуюся скакалку. В высоту с разбега дети прыгают способом, «согнув ноги». Техника прыжка следующая. Первая фаза – разбег. Он производится с

нечетного количества шагов (5 – 7 – 9). К концу разбега скорость возрастает. Вторая фаза – толчок. Он выполняется толчковой ногой. Маховая нога, согнутая в колене, в это время выносится вперед, толчковая нога выпрямляется, руки совершают мах вперед-вверх, помогая подъему тела. Третья фаза – полет. В полете, ребенок подтягивает согнутые ноги к груди, руки выносит вперед-вверх. К концу полета ноги опускаются вниз. Четвертая фаза – приземление. Оно совершается на всю ступню. Выполняя данный вид прыжка, многие дети далеко от планки отталкиваются, приземляются неодновременно на обе ноги. Для устранения этих ошибок в обучение прыжку вводится зрительный ориентир (линия, цветной шнур), который располагается на расстоянии 50 – 70 см, т.е. равном длине прямой маховой ноги ребенка. Если у детей не получается сочетание разбега с отталкиванием рекомендуется выполнять прыжок с разбега 3 шагов. В этом случае планка приподнимается на небольшую высоту (30 – 40 см). Высота, преодолеваемая ребенком в прыжке, постепенно увеличивается с 30 до 60 см.

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

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

Прыжки через вращающуюся скакалку дети осваивают постепенно. Ознакомление со скакалкой может начинаться со среднего дошкольного возраста, но систематическое изучение техники прыжков со скакалкой



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

*Лазание* – циклическое движение, т.е. при передвижении повторяются одинаковые движения рук и ног. Лазание выполняется в смешанном упоре на гимнастической скамейке или в смешанном вися на гимнастической стенке, стремянке, канате. Чередование напряжения и расслабления мышц позволяет совершать движение длительное время, что дает возможность укреплять организм, воспитывать выносливость.

Разновидность лазания – ползание, передвигаясь по поверхности пола, досок, скамеек.

*Дети первой младшей группы* ползание осуществляют при опоре на руки и ноги, это дает ребенку возможность разгрузить позвоночник. (рис. 7). Активно работает верхний плечевой пояс, мышцы рук и шеи, что создает хорошие предпосылки для воспитания правильной осанки. Сначала дети упражняются в ползании по полу на четвереньках (упор стоя на коленях) в любом направлении, затем педагогический работник учит их ползти в заданном направлении. С этой целью он создает игровые ситуации – ставит на пол яркие игрушки и предлагает детям доползти до них. Дальнейшим усложнением является ползание по доске, гимнастической скамейке, проползание под дугой, веревкой, между ножками стула. Упражнения сочетаются с умением ребенка сохранять равновесие. В этом возрасте малыши учатся также выполнять лазание по лесенке-стремянке. Она имеет небольшой наклон, что помогает детям переставлять ноги с рейки на рейку. Каждый ребенок влезает на лесенку и слезает с нее произвольным способом в своем индивидуальном темпе.

*Во второй младшей группе* в программу занятий включается ползание на четвереньках, опираясь на колени и ладони, а также ползание «по-медвежьему», опираясь на стопы и ладони. Многие дети в этом возрасте отличаются хорошей координацией движений, что позволяет им закончить упражнение. Поэтому для получения физической нагрузки важно, чтобы малыш проползал определенное расстояние. С этой целью используются зрительные ориентиры, которые указывают ребенку, где начинать, и где заканчивать упражнение. В этом возрасте ползание может сочетаться с упражнениями в равновесии, например, ползание по ребристой доске, наклонной доске, гимнастической скамейке, бревну. Педагог находится рядом с детьми, дает им необходимые указания, в случае необходимости помогает. Все упражнения в ползании

заканчиваются заданиями выпрямляющего характера (поднять руки вверх, сделать хлопок над головой и др.).

Лазанье во второй младшей группе дети выполняют по лесенке-горке, гимнастической стенке. Чаще всего при выполнении упражнения дети используют приставной шаг (рис. 8). Однако педагогический работник показывает и объясняет детям, как захватить рейку руками (большой палец снизу, остальные сверху), как правильно поставить на рейку ноги (серединой стопы). Под контролем взрослого дети влезают на небольшую высоту 3 – 4 рейки. Педагогический работник одобряет робкие попытки ребенка, помогает ему преодолеть страх.

*В средней группе* лазание выполняется разными способами. В этом возрасте, в связи с возросшими физическими возможностями, дети могут проползать расстояние до 6-8 м. Однако для сохранения у ребенка интереса к однообразному упражнению ему необходимо придать игровой характер: «муравьи ползут в муравейник». Вводится новый вид ползания – на четвереньках с опорой на колени и предплечья «кошка крадется». Укрепление мышц плечевого пояса позволяет ползать на четвереньках по бревну, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках. Педагогический работник всегда находится у физкультурного оборудования, готовый в любой момент оказать помощь ребенку.

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

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

Большое внимание уделяется лазанию по вертикальным лестницам, гимнастическим стенкам. Лазание дети выполняют чередующимся шагом одноименным и разноименным способом. В одноименном способе движение совершается правой рукой и правой ногой, а затем левой рукой и левой ногой. В разноименном способе движение начинают правая рука и левая нога, потом включаются левая рука и правая нога. Дети учатся влезать до самого верха лестницы, переходить с пролета на пролет на уровне 4-5 рейки.

В старшем дошкольном возрасте детей знакомят с лазанием по канату. Выполняя упражнение, ребенок совершает хват каната руками, поднятыми вверх, затем выполняет вис на прямых руках, подтягивает согнутые в коленях ноги и упирается стопами о канат. После этого выпрямляет ноги, руки сгибает в локтях и совершает перехват каната выше головы поочередно каждой рукой. Этим заканчивается цикл при влезании (рис. 9). При спускании действия выполняются в обратном порядке. Съезжать с каната вниз детям не разрешается (учитывается легкая ранимость рук и ног при трении). Упражнение должно проводиться в безопасных условиях и быть обеспечено страховкой педагогического работника.

*Метание* – технически сложное движение, основанное на действиях с предметами. Упражнения в метании развивают ловкость, глазомер, способствуют укреплению мышц рук и плечевого пояса. К обучению метанию приступают тогда, когда дети приобретут некоторые навыки владения мячом. Сложность метательных движений зависит от конкретных педагогических задач, расстояния, способов действия (броска одной или двумя руками), положения тела и размера предметов.

*В первой младшей группе* дети осваивают упражнения, которые являются подготовительными к метанию предметов на дальность и в цель: прокатывание, бросание и ловля мячей, шариков одной и двумя руками. Малышей учат прокатывать мяч одной и двумя руками друг другу с небольшого расстояния (1 м), прокатывать мяч под дугу, по узкой дорожке. Педагогический работник объясняет и показывает ребенку, что мяч надо направлять вперед, стараясь, чтобы он не уклонился в сторону, отталкивать его нужно кистями рук.

Затем учит малыша скатывать мячи с невысокой горки. Это упражнение помогает оценить направление движения мяча, проявить необходимые при этом мышечные усилия.

Малыши самостоятельно могут бросать предметы на расстояние. Бросив мяч, малыш следит за его полетом, а потом поднимает и снова бросает. Необходимо научить детей энергично отталкивать мяч от себя. Регулярное выполнение разнообразных заданий двумя и одной рукой подготавливает малышей к усвоению разных способов метания.

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

*В средней группе* при обучении прокатыванию перед детьми ставятся новые задачи – отталкивать мяч, придавая ему нужное направление; отталкивать мяч с разной силой. Добиваться этого помогают следующие упражнения: прокатывание мяча по узкому коридору - дорожке, доске, буму (ширина – 20

см), прокатывание с попаданием в предмет, прокатывание мяча вокруг предметов. Выполняя прокатывание, дети учатся отталкивать мяч двумя и одной рукой.

Броски мяча в даль и в цель выполняются в этом возрасте разными способами: от груди (рис. 10), из-за головы (рис. 11), прямой рукой сверху (рис. 12). Обучая метанию, педагогический работник обращает внимание на положение туловища, параллельную постановку ног на ширине ступни, бросок мяча вперед-вверх. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому им предлагают перебрасывать мяч через куст, ветку дерева, натянутую сетку. Педагог следит за количеством бросков правой и левой рукой.

В старшей группе упражнения в бросании и ловле становятся более разнообразными. Дети учатся бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками (не менее 10 раз подряд), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить с хлопками, ударять мяч, отскочивший от земли (не менее 10 раз подряд), перебрасывать мяч друг другу и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Совершенствуются в этом возрасте навыки метания в цель и в даль. Наиболее часто дети используют способ «из-за спины через плечо». Педагог должен правильно показать движение с соблюдением всех основных требований техники. Данный способ метания выполняется следующим образом: правая нога отставляется назад, туловище слегка поворачивается в сторону бросающей руки, правая рука, полусогнутая в локте, находится перед грудью. При замахе туловище слегка отклоняется назад, тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу. При броске правая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, прямая рука сверху посылает мяч вперед (Рис. 4.6).

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

#### Литература

1. Вавилова, Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: пособие для воспит. дет. сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1983. - 144с.
2. Вильчковский, Э.С. Развитие двигательной функции у детей / Э.С. Вильчковский. – Киев: Здоров'я, 1983. – 208 с.
3. Запорожец, А.В. Развитие произвольных движений / А.В. Запорожец. – М.: Акад. пед. наук РСФСР, 1960. – 430 с.
4. Кенеман, А. В. Теория методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособ. / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М. : “Академия”, 2008. – С.109-135.
5. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина – М., 1986. – 304с.

6. Попов, Г.Г. Биологические подходы к повышению эффективности обучения детей двигательным действиям / Г.Г. Попов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. № 1. – С. 2-4.

7. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – М.: «Академия», 2001. – С.142-187.

8. Теория и методика физической культуры дошкольников : учеб. пособие для студ. пед. ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «Детство- Пресс», М., ТЦ «СФЕРА», 2008. – С. 353-370.

9. Шебеко, В.Н. Двигательные умения и навыки / Е.В. Фильгина, В.Н. Шебеко // Белорусская педагогическая энциклопедия в двух томах. – Том 1 А-М. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2015. – С. 321-322.

10. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Выш. школа, 2010. – С. 77-100.

11. Шебеко, В.Н. Физическая культура детей от пяти до шести лет: учеб.-метод. пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В.Н. Шебеко. – 2-е изд. – Минск: Изд-во «Выснова», 2017. – 216 с.

12. Шишкина, В. А. Движение + движения: кн. для воспитателя детского сада / В. А. Шишкина. — М.: Просвещение, 1992. — 96 с.

13. Шишкина, В.А. Двигательное развитие дошкольника: пособие для педагогов учрежд. Дошк. образования / В.А. Шишкина. – Минск: НИО, 2011. – 136 с.

## **1.2. Обучение детей дошкольного возраста строевым упражнениям и упражнениям в равновесии**

### **План**

1. Обучение строевым упражнениям.
2. Упражнения, развивающие функцию равновесия.
3. Предупреждение травматизма при выполнении детьми физических упражнений.
4. Правила техники безопасности в физкультурном зале и на физкультурной площадке.

Строевые упражнения являются средством формирования у детей правильной осанки, согласованности действий, умения ориентироваться в пространстве. Вместе с тем эти упражнения дают педагогическому работнику возможность лучше управлять детьми во время занятия, быстро размещать их для выполнения других видов упражнений и игр.

К строевым упражнениям относятся: построение и перестроение, повороты, размыкания, смыкания, разнообразные передвижения в пространстве.

*В первой младшей группе* даже простейшие построения (друг за другом, в круг и пары) малодоступны детям. Поэтому все построения проводятся с

помощью взрослого. Он показывает каждому ребенку его место, используя с этой целью зрительные ориентиры. Например, по кругу выкладывает кубики и предлагает детям найти «свой кубик» и стать возле него. Взрослый становится в круг вместе с детьми. Переходы, необходимые в занятии, дети совершают гурьбой. При выполнении упражнений малыши располагаются произвольно без учета роста.

*Во второй младшей группе* дети более самостоятельны при построении в круг, пары, друг за другом. Друг за другом они строятся в любом порядке независимо от роста. Но постепенно учатся занимать определенное место в колонне, шеренге. При поворотах используются зрительные ориентиры (лицом к окну, спиной к стене) Перемещаются по залу дети парами, а также в одной колонне.

*В средней группе* дети строятся в круг, в пары, в шеренгу, в колонну. Педагогический работник предлагает им выполнить следующее задание: построиться в определенном порядке, затем разбежаться по всему залу и по сигналу снова построиться в колонну (шеренгу). В этом возрасте воспитанники учатся перестраиваться из одной колонны в звенья. Для этого они заранее распределяются по звеньям так, чтобы в каждом звене было равное число детей. Назначается ведущий звена. По сигналу ведущие идут на условные места (к флажку), за ними все остальные. Направо, налево и кругом дети поворачиваются, переступая на месте. Используются распоряжения (повернулись направо, налево), а не команды.

*В старшей группе* дети умеют самостоятельно строиться в колонну, в два круга, перестраиваться из колонны в пары, в звенья, как на месте, так и при передвижении. Они учатся расходиться по одному и парами через середину зала. Воспитатель указывает: «Пара налево, пара направо». При построениях старшие дошкольники соблюдают определенный порядок: строятся по росту, выравнивают шеренгу по носкам, поднимают руки вперед и отходят назад так, чтобы не касаться впереди стоящего. В кругу и шеренге они размыкаются на вытянутые в сторону руки, размыкание и смыкание совершают приставными шагами. Повороты дети выполняют простым переступанием на месте. В этом возрасте также используются распоряжения: «Повернулись направо», «Повернулись налево», «Упражнение закончили» и др.

#### *Упражнения, развивающие функцию равновесия.*

Равновесие является компонентом любого движения. Упражнения в равновесии состоят в удержании и перемещении тела на уменьшенной площади опоры. Они способствуют развитию координации движений, формированию правильной осанки. Тонкие и точные движения развивают мышечное чувство. Способность ребенка сохранять устойчивость во время движения и в статическом положении зависит от состояния вестибулярного анализатора, а также от двигательного опыта.

Функция равновесия формируется постепенно.

*В первой младшей группе* применяются лишь самые простые упражнения в равновесии, и они носят игровой характер. Малышам предлагают пройти по дорожке, ограниченной шнурами, пройти по доске, положенной

горизонтально, а потом наклонно, пройти по гимнастической скамейке (рис.13). Многие дети упражнение выполняют приставным шагом. Переход к переменному шагу осуществляется постепенно, по мере его освоения. Не следует требовать от ребенка четкого выполнения упражнения. Однако важно, чтобы он научился подниматься на пособие, уверенно проходить по нему, без страха спускаться вниз. Способность к сохранению равновесия развивается при перешагивании через препятствие (шнур, палку, из обруча в обруч, кубики, кирпичики). Постепенно задания усложняются: дети перешагивают с предмета на предмет, влезают на стул, скамейку высотой 15-20 см, стоят, подняв руки вверх, поднимаются на носки и снова опускаются на всю ступню, кружатся на месте. Педагогический работник находится рядом и всегда готов оказать помощь ребенку.

*Во второй младшей группе* упражнения в равновесии более разнообразны, изменяется их объем, способы выполнения заданий. Дети выполняют ходьбу и бег по уменьшенной площади опоры, перешагивают рейки лестницы, лежащей на полу, ходят по шнуру, плоскому обручу приставным шагом, ходят по приподнятой на высоту 25-30 см доске (ширина 20-15 см), по наклонной доске (высота 30-35 см), поднимаются на носки, некоторое время стоят, удерживая равновесие, учатся стоять на одной ноге, пробуют делать "ласточку". Педагог постоянно напоминает детям, чтобы они держали спину прямо, смотрели вперед, не опускали голову вниз.

*Средний дошкольный возраст* характеризуется наиболее интенсивным развитием функции равновесия. В связи с этим повышаются требования к качеству упражнений в равновесии, вводятся дополнительные действия, усложняющие упражнения. Дети учатся ходить по скамейке, бревну, ставя ногу с носка, сохраняют равновесие при ходьбе по линии, выполняют повороты кругом на ограниченной поверхности, бегают по наклонной поверхности, ходят по ребристой доске на носках (рис. 14). Включаются задания, определяющие положения рук при ходьбе. Упражнения в принятии статических поз становятся более длительными (до 5 с).

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

В зимнее время года равновесие формируется во время скольжения детей по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, катания на коньках. Комплекс

общеразвивающих упражнений для совершенствования равновесия включается в физкультурное занятие или утреннюю гимнастику.

*Предупреждение травматизма при выполнении детьми физических упражнений.*

Занятия физическими упражнениями наряду с многообразными положительными воздействиями нередко сопровождаются различными травмами. Предупреждение травматизма на физкультурных занятиях должно заключаться в преодолении обуславливающих его причин. Использование средств профилактики позволяет свести к минимуму вероятность травматизма. Для успешной реализации профилактических мер необходимо иметь четкое представление о причинах и условиях возникновения всевозможных травм и научиться оказывать своевременную эффективную помощь.

Чтобы не допустить травматизма на занятиях физическими упражнениями необходимо:

1. Продумать организацию и методику проведения физкультурных занятий.
2. Соблюдать санитарно-гигиеническое состояние мест занятий.
3. Пользоваться только исправным оборудованием и инвентарем.
4. Следить за соответствием одежды и обуви условиям занятий и выполняемым упражнениям.
5. Постепенно повышать физическую нагрузку.
6. Учитывать индивидуальные особенности и возможности детей.
7. Не позволять детям самовольно переносить тяжелое оборудование.

*Страховка и помощь детям при выполнении физических упражнений* позволяют не только успешно решать задачи овладения техникой движений, но и избегать травм. Под страховкой понимается готовность педагогического работника своевременно оказать помощь исполнителю упражнения в случае неудачной попытки.

К основным приемам страховки относятся:

- знание техники и понимание особенностей структуры физического упражнения;
- правильный выбор места расположения страхующего в соответствии с наиболее трудными и опасными элементами упражнения;
- не осуществление страховки, стоя на каком либо предмете;
- обязательное применение страховки на начальных этапах освоения упражнения.

Вариативность использования приемов страховки зависит от индивидуальных особенностей страхующего и детей (рост, вес, физическая сила, быстрота реакции и т.п.).

В отличие от страховки помощь детям предусматривает: поддержку, подталкивание, «проводку» ребенка по траектории выполняемого движения. Страховка и помощь при выполнении физических упражнений взаимосвязаны. Умелое и своевременное использование приемов помощи и страховки сокращает сроки обучения и помогает детям преодолевать психологический



барьер (страх). При самостоятельном выполнении детьми упражнения решающее значение приобретает самостраховка. К приемам самостраховки относится умение ребенка вовремя прекратить выполнение упражнения или видоизменить его так, чтобы избежать получения травмы. Особенно большое значение самостраховка имеет при выполнении детьми акробатических упражнений.

*Правила техники безопасности в физкультурном зале и на физкультурной площадке.* Основные требования техники безопасности связаны с требованиями к состоянию физкультурного зала, окружающего пространства физкультурной площадки, к состоянию физкультурного оборудования и инвентаря, а также к особенностям организации физкультурных занятий.

Физкультурный зал должен быть достаточно просторным, светлым, хорошо проветриваемым. Температура воздуха должна находиться в пределах +17 - +18<sup>о</sup>, относительная влажность – 40-55%. Для обеспечения этих параметров рекомендуется занятие проводить при открытой фрамуге, в перерывах между занятиями осуществлять сквозное проветривание (длительностью до 5 минут). Для осуществления контроля за воздушным режимом физкультурного зала на его внутренней стене на высоте одного метра от пола следует повесить термометр.

Освещенность физкультурного зала должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам (200 лк. на уровне 0,5 м от пола). Осветительная аппаратура должна обеспечивать равномерный рассеянный свет. Все розетки и электровыключатели должны быть закрыты, плафоны электроосвещения и окна зарешечены. Цветовое оформление физкультурного зала не должно быть слишком ярким. Это может стать причиной перевозбуждения детей. Яркие цвета допустимы при окраске предметов, которые периодически меняются и должны привлекать к себе внимание ребенка. Пол физкультурного зала должен быть ровным, упругим, хорошо покрашенным. Это позволяет быстро и качественно производить влажную уборку. К началу занятия пол должен быть обязательно сухим. Мокрая поверхность пола часто является причиной тяжелых травм. Уборка физкультурного зала проводится влажным способом перед каждым занятием.

В физкультурном зале размещается крупное оборудование (гимнастическая стенка, канаты, шесты, гимнастические скамейки, доски, лестницы с зацепами, бумы, тренажеры) и мелкий инвентарь для выполнения физических упражнений (мячи разного диаметра, мешочки с песком, обручи, скакалки, гимнастические палки, булавы и т.п.). Оборудование должно быть расположено так, чтобы дети могли свободно подойти к нему. При выполнении упражнений на спортивном оборудовании полы под ними должны быть покрыты гимнастическими матами, уложенными с плотной стыковкой. Чтобы избежать расплющивания у ребенка стопы при спрыгивании с высоты, в целях улучшения амортизации на пол следует класть два поролоновых мата толщиной 10 см каждый, а детям необходима поддержка взрослого.

Все оборудование и инвентарь должны быть проверены и приведены в безопасное и приемлемое в санитарно-гигиеническом отношении состояние. Отдельные виды оборудования, а также мелкий инвентарь, кроме физкультурного зала, должны храниться в специально отведенном для этого помещении.

К оборудованию, которым пользуются дети, предъявляются следующие требования:

- все оборудование должно быть надежно закреплено, а пособия и предметы установлены и размещены с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения;
- размеры оборудования должны соответствовать антропометрическим показателям ребенка (длине тела в положении стоя, сидя, длине ног, рук, объему грудной клетки);
- на занятиях используется только исправное и безопасное оборудование;
- должно иметь место достаточное количество разнообразного оборудования и инвентаря для всех детей группы (подгруппы);
- запрещается использование оборудования и инвентаря, предназначенного для взрослых.

Руководителю физического воспитания необходимо знать назначение каждого спортивного снаряда и пособия, бережно к нему относиться.

В последнее время в практике работы дошкольного учреждения эффективно используются мягкие модули, имеющие свои преимущества:

- они выполнены из материалов, отвечающих современным гигиеническим требованиям;
- соответствуют антропометрическим и функциональным особенностям ребенка;
- имеют небольшие габариты и легкость комплектующих частей;
- эстетичны и просты в обращении.

Элементы мягкого модуля постоянно меняются, что позволяет детям конструировать различные постройки и «экспериментировать» со способами выполнения движений, проявлять творчество. При использовании мягкого модуля необходимо соблюдать технику безопасности. Под модулем в обязательном порядке следует устраивать мягкий настил.

В групповых или раздевальных комнатах детского сада организуется физкультурная зона. Она дает детям возможность свободного перехода от двигательной деятельности к игровой и наоборот. Для малышей, в соответствии с их возрастными возможностями, в физкультурной зоне устанавливаются и располагаются: горка с лесенкой, валик мягкий, фитболы (мячи большого диаметра с ручками), кубы деревянные, лесенка-стремянка двухпролетная, мягкие модули, массажные дорожки. Для старших – простейшие тренажеры (эспандеры, массажеры, детские гантели, диск «Здоровье»), спортивно-игровой комплекс типа «Крепыш», различные модули. Физкультурное оборудование каждый раз может менять свое расположение: быть расставлено в другой части комнаты, в другой последовательности. Это

вызывает у детей новый интерес к нему. В старших группах к размещению оборудования можно подключать детей, предварительно обговорив с ними, что и как нужно изменить в помещении. Однако нужно помнить, что детям нельзя переносить тяжести весом более 2-2,5 кг.

Педагогический работник должен следить за состоянием детей во время их самостоятельных занятий на физкультурном оборудовании. В случае появления внешних признаков переутомления он обязан предложить ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Для физкультурных занятий на территории детского сада должна быть оборудована физкультурная площадка. Размеры и форма физкультурной площадки определяются территориальными возможностями дошкольного учреждения. Она может иметь форму квадрата или прямоугольника. Почва должна быть ровной и утрамбованной, кустарник, который ограждает площадку, должен быть аккуратно подстрижен. Покрытие на физкультурной площадке может быть травяное или почвенное. Площадки нельзя размечать канавками, устраивать на них деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 метра вокруг площадок не должно быть столбов, заборов, деревьев, которые могут оказаться причиной травм. Беговые дорожки должны иметь ровное покрытие без бугров и впадин. За линией финиша дорожка должна продолжаться не менее 5-8 м. Прыжковая яма должна быть заполнена взрыхленным песком на глубину не менее 40 см.

Оборудование на физкультурной площадке размещается по ее периметру и может быть следующее: лестница вертикальная, размещенная в виде одной линии или устроенная в виде вышки с площадкой наверху, бревна со стесанным верхом, заборчик с вертикальными перекладинами, лотки для скатывания мячей, ворота для подлезания, шведская стенка высотой 100, 130, 250 см, стенка отбойная для упражнений с мячами, стенка сплошная для лазания и перелезания, бревно горизонтальное и наклонное, цели для метания, мостик-качалка, перекладина (низкая – высота 80 см, средняя – 100 см, высокая – 150 см), рукоход дугообразный, бум разновысокий, балансир качающийся. По краю площадки располагают яму с песком для прыжков, беговую дорожку (почвенную или резинобитумную) протяженностью до 40 м, полосу препятствий. Асфальтированная дорожка, которая окружает здание детского сада, служит дистанцией для езды на велосипеде. Длина дистанции – 25 м. Мелкий инвентарь для подвижных и спортивных игр выносятся на участок по мере необходимости.

Цветовой режим для окраски оборудования на физкультурной площадке должен основываться больше на функциональных соображениях, чем на эстетических. Повышенного внимания детей можно достичь, используя оборудование традиционных цветов, к которым относятся: желтый, оранжевый, красный, зеленый, синий.

К физкультурной площадке могут примыкать спортивно-игровые зоны, оснащенные соответствующим оборудованием: площадка для игр в городки, баскетбол, настольный теннис, поле с воротами для игры в футбол. Размер поля не превышает 20 м. Зимой его можно залить водой и оборудовать каток.

По краям физкультурной площадки может быть проложена лыжня, устроены снежные валы, горки.

На групповых площадках отводится место для проведения подвижных игр и физических упражнений. Оборудование групповых площадок способствует активизации самостоятельной двигательной деятельности детей. С этой целью на площадке размещаются горки-скаты, мостики-качалки, качели подвесные, бумы для равновесия и др. На участок также выносятся спортивный и физкультурный инвентарь: велосипеды, санки, лыжи, коньки, самокаты, мячи, скакалки, обручи, побуждающие детей к разнообразной двигательной деятельности.

Заведующий учреждением дошкольного образования знакомит ежегодно руководителя физического воспитания (под расписку) с техникой безопасности при выполнении детьми физических упражнений.

#### Литература

1. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Выш. школа, 2010. – С. 77-100.
2. Шебеко, В.Н. Физическая культура детей от пяти до шести лет: учеб.-метод. пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В.Н. Шебеко. – 2-е изд. – Минск: Изд-во «Выснова», 2017. – 216 с.
3. Шишкина, В. А. Движение + движения: кн. для воспитателя детского сада / В. А. Шишкина. — М.: Просвещение, 1992. — 96 с.
4. Шишкина, В.А. Двигательное развитие дошкольника: пособие для педагогов учрежд. Дошк. образования / В.А. Шишкина. – Минск: НИО, 2011. – 136 с.

### **1.3 Обучение детей дошкольного возраста общеразвивающим упражнениям**

#### **План**

1. Классификация общеразвивающих упражнений, исходные положения, необходимые для их выполнения.
2. Структура общеразвивающих упражнений, методика обучения детей их выполнению.

*Классификация общеразвивающих упражнений, исходные положения необходимые для их выполнения.*

Общеразвивающие упражнения направлены воздействуют как на организм в целом, так и на отдельные группы мышц и суставов. Они способствуют оздоровлению организма, формированию правильной осанки, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению дыхания. С помощью общеразвивающих упражнений развиваются двигательные способности, готовится нервно-мышечный аппарат для выполнения более сложных движений. Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и

комбинациях, большинство из них просты по структуре и могут быть выполнены отдельно.

Существует несколько классификаций общеразвивающих упражнений в зависимости от выделенного классификационного признака (схема 4):

- анатомический признак (упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для ног);
- направленное воздействие на развитие двигательных способностей (скоростные, координационные, гибкость, выносливость и др.);
- направленное воздействие на различные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную);
- по преимущественному развитию свойств психики (на развитие внимания, мышления, ориентировки в пространстве);
- по использованию предметов (упражнения с мячами, с гимнастическими палками, с обручами и пр.).

Каждое общеразвивающее упражнение начинается с исходного положения – правильного положения тела, необходимого для выполнения общеразвивающего упражнения. Исходные положения тела, рук, ног могут быть разнообразными. Применяются следующие исходные положения.

Для ног - основная стойка (пятки вместе, носки врозь); стойка ноги врозь (на ширине ступни, на ширине плеч); стойка ноги врозь, правая или левая впереди; стойка ноги скрестно (правая перед левой или наоборот); стойка ноги сомкнуты (носки и пятки вместе); стойка одна ступня продолжение другой.

Для рук: руки внизу; руки вперед; руки вверху; руки на пояс; руки к плечам; руки перед грудью; руки за спину; руки за голову; руки в стороны; руки назад.

Упражнения могут выполняться из положения сидя (рис. 15), а также лежа на полу при различных положениях ног (согнутых, прямых).

Положения сидя: сед ноги врозь (ноги вместе); сед углом; сед на пятках; сед согнув ноги, сед в группировке; сед согнув ноги скрестно.

Положения лежа: лежа на спине (рис. 16); лежа на животе (рис. 17); лежа правым (левым) боком; лежа кольцом – тело прогнуто, руки отведены вверх-назад с захватом согнутых ног.

Различные исходные положения используются для более эффективного воздействия на организм ребенка.

При составлении комплекса общеразвивающих упражнений следует руководствоваться следующими требованиями:

- упражнения должны быть доступны детям, необходим последовательный переход от простых упражнений к более сложным;
- упражнения должны воздействовать на все группы мышц;
- необходимо чередовать упражнения для различных мышечных групп, иначе быстро наступает утомление местного характера;
- нагрузка должна постепенно возрастать;
- в комплекс обязательно должны включаться дыхательные упражнения, упражнения для формирования осанки и стопы.

Упражнения в комплексе для детей дошкольного возраста следует располагать в таком порядке.

1. Упражнения для рук и плечевого пояса, формирующие правильную осанку.

2. Повороты туловища, наклоны вперед, в стороны.

3. Упражнения для туловища из исходного положения лежа.

4. Упражнения для ног из исходного положения лежа.

5. Прыжковые упражнения или бег, чередуемый с ходьбой.

Многие общеразвивающие упражнения проводятся с предметами, которые эмоционально воздействуют на детей, повышают интерес к упражнению.

Структура общеразвивающих упражнений и методика обучения детей их выполнению. *В младшем дошкольном возрасте* в процессе обучения детей выполнению общеразвивающих упражнений решаются следующие задачи (схема 5):

- учить детей начинать и заканчивать упражнение одновременно;
- правильно выполнять упражнение в обобщенном виде;
- соблюдать основное направление движения отдельных частей тела;
- уметь принимать разные исходные положения для выполнения упражнений (стоя, сидя, лежа на спине).

Для малышей упражнения подбираются простые по структуре, состоящие из двух частей (присели – встали, подняли руки – опустили), большинство упражнений для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Они выполняются из исходного положения – стоя, упражнения для туловища – из исходного положения сидя или лежа на спине. Амплитуда движений ограничена. В связи с неустойчивостью ребенка повороты в сторону выполняются из исходного положения сидя.

Упражнения для рук и плечевого пояса могут иметь такую структуру: поднимать руки вперед, вверх, сгибать и разгибать руки; скрещивать руки перед грудью и разводить их в стороны; отводить руки назад за спину; хлопать в ладоши перед собой, над головой; размахивать руками вперед-назад, вверх-вниз; махать руками над головой, перед собой.

Упражнения для туловища предлагаются следующие: из положения сидя, поворачиваться влево-вправо; наклоняться вперед; поднимать и опускать ноги; стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Большинство общеразвивающих упражнений выполняются с мелкими предметами и игрушками (разноцветными платочками, флажками, кубиками, погремушками, палочками). Они требуют значительного мышечного напряжения, точнее выполняются малышами. Количество предметов должно соответствовать числу детей. Предметы и игрушки предварительно раскладываются на стульях или гимнастической скамейке и дети по указанию взрослого самостоятельно берут их, а затем аккуратно кладут на прежнее место. Малышам вполне доступны имитационные упражнения, которые используются как общеразвивающие (помажем руками, как птички машут крыльями, попрыгаем как зайчики). Подражательные упражнения

заинтересовывают ребенка, помогают лучше справиться с заданием. Педагог показывает и объясняет упражнение детям, а затем 5-6 раз выполняет его вместе с малышами. Показ упражнения дается зеркально. Объяснение носит целостный характер. По ходу выполнения упражнений педагогический работник дает указания, которые развивают у детей чувство ритма и темпа, помогают одновременно начинать и заканчивать упражнение. Подсчет упражнений в этой группе не ведется.

*В среднем дошкольном возрасте* появляются новые задачи по обучению детей выполнению общеразвивающих упражнений. Содержание их следующее (схема 5):

- учить детей называть и выполнять общеразвивающие упражнения, связанные с работой крупных групп мышц;
- принимать различные исходные положения и добиваться их четкости;
- знать и сохранять положение отдельных частей тела (не сгибать колени при наклонах, держать спину прямо во время приседания и т.п.);
- начинать и заканчивать упражнение по сигналу, указанию воспитателя;
- знать несколько простых упражнений и уметь выполнять их самостоятельно.

Структура упражнений в средней группе усложняется, как правило, упражнения состоят из четырех частей (руки в стороны, вверх, в стороны, вниз). Возрастают требования к качеству их выполнения: дети должны уметь стопы располагать параллельно, стоять подтянуто, голову держать прямо, руки выпрямлять вдоль туловища, при приседаниях следить, чтобы голова и туловище не наклонялись вперед. Исходные положения становятся разнообразнее: применяются положения сидя, лежа на спине, на животе. По-прежнему основное внимание уделяется упражнениям для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Увеличивается количество упражнений с различными пособиями (мячами, обручами, палками, ленточками). Как правило, это упражнения аналитического характера, в которых отчетливо выделяется каждая часть. Темп выполнения упражнений становится более четким, поэтому вводится счет. Имитационные и образные упражнения по-прежнему имеют место, однако они более сложны по структуре.

Новое упражнение воспитатель называет, а затем объясняет и показывает детям, как правильно его выполнить. Показ должен быть технически грамотным, ритмичным, с четким исходным положением. При этом важно обозначить словами направление отдельных частей тела. Необходимо контролировать у детей четкость исходного положения, напоминать, что упражнение надо начинать и заканчивать одновременно. Знакомое упражнение педагог предлагает выполнить только по его названию или по показу начальной части, заканчивает упражнение ребенок по собственному представлению. Можно предложить кому-нибудь из детей объяснить последовательность выполнения упражнения. Каждое упражнение выполняется 8-10 раз. При выполнении упражнений детьми используется музыка.

В старшем дошкольном возрасте возросшие физические возможности детей определяют более сложные задачи обучения общеразвивающим упражнениям (схема 5):

- учить четко принимать различные исходные положения;
- выполнять упражнения с большой амплитудой движений;
- знать последовательность и уметь правильно выполнять технические элементы упражнения;
- выдерживать заданный ритм;
- уметь перестроить упражнение по образцу или словесному указанию педагогического работника, выполнять его в разных вариантах.

В старшем дошкольном возрасте структура общеразвивающих упражнений становятся значительно сложнее. Дается больше упражнений аналитического характера, вводятся последовательные, разноименные, разнонаправленные упражнения, требующие точного соблюдения направления, амплитуды, темпа движения, четкости не только исходных, но и промежуточных положений. В упражнениях для туловища чаще даются повороты и наклоны, больше внимания уделяется дыхательным упражнениям. Используются упражнения, связанные с проявлением силовых усилий (сесть и встать без помощи рук, лежа на спине, поднять обе ноги вверх).

Многие упражнения проводятся в парах, выполняются на гимнастической скамейке и гимнастической лестнице. Имитационные упражнения занимают незначительное место.

При обучении общеразвивающим упражнениям основное внимание обращается на воспитание у детей осознанного их восприятия и выполнения. С этой целью используются *приемы, активизирующие умственную и двигательную активность ребенка*. Детям предлагается описать порядок выполнения упражнения, самостоятельно найти и исправить ошибки в технике, увидеть отличия и сходства в выполнении упражнения двумя детьми. Большинство упражнений выполняется только по названию, объяснению воспитателя, и не сопровождается показом. Новое упражнение и в этой группе требует четкого показа и объяснения. Однако отдельные части упражнения могут только называться, а не объясняться. Четкости выполнения упражнения способствует счет и темп музыкального сопровождения, а также команды-распоряжения («Приготовиться, начинай» и др.). Каждое упражнение повторяется до 10-14 раз.

При записи общеразвивающего упражнения указывается его название, исходное положение, движения различными частями тела, конечное положение, дозировка. Придерживаться правил записи общеразвивающих упражнений нужно независимо от того, для какой возрастной группы они составляются. Например:

1. *«Руки выше»*. И.п. стоя лицом в круг, взяться за руки внизу. 1 – руки вверх; 2 – и.п. Повт. 10 р.

2. *«Достань носки»*. И.п. стоя лицом в круг, взяться за руки сверху. 1 – наклон вперед, руками достать носки ног; 2 – и.п. Повт. 10 р.

Литература



1. Буцинская, П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: книга для воспитателя дет. сада / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – М. Просвещение, 1990. – 175 с.
2. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод пособие / И.М. Воротилкина. – М.: НЦ ЭНАС, 2004. - 144 с.
3. Ермакова, З.И. На зарядку, малыши! / З.И. Ермакова. – Мн.: Народная асвета, 1981. – 79 с.
4. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду: Пособие для воспитателя дет. сада / Т.И. Осокина. – М. Просвещение, 1978. – 287 с.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. М.: Мозаика-Синтез, 2012. - 72 с.
6. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – М.: «Академия», 2001. – С.145-187.
7. Теория и методика физической культуры дошкольников : учеб. пособие для студ. пед. ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «Детство- Пресс», М., ТЦ «СФЕРА», 2008. – С. 353-370.
8. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Выш. школа, 2010. – С. 100 -105.
9. Шебеко, В.Н. В мире движений: учеб. нагляд. пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования, родителей / В.Н. Шебеко. – Минск: Выш. школа, 2005. – 14 с. + 5,12 цветные карточки.
10. Шишкина, В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику / В.А. Шишкина, М. В. Мащенко – М.: Просвещение, 2002 – 79с.

#### **1.4. Организация и методика проведения подвижных игр**

##### **План**

1. История возникновения игр подвижного характера.
2. Классификация подвижных игр.
3. Особенности подвижных игр детей дошкольного возраста, методика руководства подвижными играми в разных возрастных группах учреждения дошкольного образования.
4. Использование белорусских народных игр в физическом воспитании детей.

*Подвижная игра* – это эмоционально окрашенная, сознательная, активная деятельность детей, характеризующаяся решением двигательных задач и выполнением игровых правил. В дошкольном учреждении подвижная игра незаменимое средство физического воспитания. От игры дети получают удовольствие, испытывают «мышечную радость». Эмоциональный фон игры позволяет добиваться большой двигательной активности. Это способствует приобретению и совершенствованию разнообразных двигательных навыков, повышает тренированность участников, положительно сказывается на

качественной и количественной сторонах двигательной деятельности. Подвижные игры активизируют функциональное развитие органов и систем организма, стимулируют совершенствование функций различных анализаторов, нервных процессов, содействуют сохранению баланса между процессами возбуждения и торможения.

В подвижных играх заложены большие возможности личностного развития ребенка. При целенаправленном педагогическом воздействии подвижные игры, наряду с воспитанием двигательных способностей, стимулируют развитие способности к самовыражению, самостоятельности, творчеству, самоутверждению. Совместная игровая деятельность придает первоначальное направление ценностным ориентациям, которые в дальнейшей жизни часто оказываются устойчивыми и нередко определяют общую направленность личности.

Возникновение игр подвижного характера, как и игр вообще, уходит корнями в далекое прошлое. Исторически у каждого народа накапливались свои национальные игры. Они вовлекали в активную двигательную деятельность целые группы играющих, проводились, как правило, на улице, благодаря чему становились важным средством оздоровления. Постепенное развитие педагогической мысли позволяло осуществлять отбор из числа народных наиболее целесообразных в воспитательном отношении игр.

Научно обоснованные взгляды на использование подвижных игр в педагогическом процессе изложены в системе физического образования П.Ф.Лесгафта. Он раскрыл физиологическое и психологическое значение игр, их роль в обеспечении сознательных действий, развитии умений управлять движениями. Игры ученый рассматривал как упражнения, при посредстве которых ребенок готовится к жизни. П.Ф. Лесгафт указывал на наличие в игре определенной цели и правил, которые должны соответствовать умениям ребенка, а играющие должны подчиняться им сознательно и охотно, рекомендовал постепенно усложнять содержание игр, создавать новые действия, т.е. вводить варианты игр.

Идеи П.Ф. Лесгафта претворялись в жизнь Е.А. Аркиным, который видел преимущество игры в ее эмоциональной насыщенности, привлекательности, доставляющей ребенку радость и удовольствие. Большое значение в результативности игры Е.А. Аркин отводил педагогическому работнику. Он указывал на требования, которые к нему должны предъявляться: физическое здоровье, нервная уравновешенность, эмоциональная восприимчивость, жизнерадостное настроение, хорошая координация движений и техническая сноровка, любовь к спорту, ясная речь.

В современной разработке содержания и методики проведения подвижных игр большую роль сыграли работы ведущих российских педагогов Л.М. Коровиной, Т.И. Осокиной, М.В. Потехиной, Е.А.Тимофеевой, Э.Я. Степаненковой и др. Авторы показывают целесообразность обучения движениям детей в игре на этапе их совершенствования, раскрывают возможность ориентировки детей в пространстве с помощью подвижных игр, развивают творчество, выразительность и красоту движений. Методические

подходы к подвижной игре нашли отражение в многочисленных статьях и пособиях авторов.

В Республике Беларусь изданы сборники подвижных игр и игровых упражнений для детей, направленные на развитие двигательной активности, психомоторных способностей, физических и волевых качеств ребенка, обогащение его двигательного опыта (Лихадиевская Т.Г., Ивановская И.М. «Подвижные игры в детском саду» - Минск, 2002; Шишкина В.А, Дедулевич М.Н. «Подвижные игры для детей дошкольного возраста», Мозырь, 2016 и др.).

Подвижные игры чрезвычайно богаты и разнообразны по своему содержанию. Разнообразие подвижных игр с давних пор приводило исследователей к необходимости группировать их, классифицировать. *Классификация* осуществлялась по разным параметрам (схема 6):

- по принципу организации детей (игры одиночные и командные);
- по возрастному принципу (игры для младшего, среднего, старшего дошкольного возраста);
- по видам движений (игры с бегом, прыжками, метанием, лазаньем);
- по двигательным способностям (игры, развивающие скоростно-силовые способности, выносливость );
- по степени интенсивности движений (игры большой, средней, малой подвижности);
- по особенностям содержания (подвижные игры с правилами: сюжетные и бессюжетные; элементы спортивных игр: баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон и др.);
- по месту проведения игры (летние и зимние, в помещении и на открытом воздухе).

Наиболее значимой для развития моторики ребенка является классификация, в основу которой положены особенности содержания подвижных игр. Подвижные игры с правилами (сюжетные) широко распространены в практике детских садов. Характерным для этого вида игр является то, что они строятся на основе опыта детей, их знаний об окружающей жизни. Основой для развертывания сюжета выступают знакомые образы (зайчики, лисички, птички и др.), эпизоды из жизни людей, явлений природы. Ребенок подражает им в игре.

Бессюжетные игры содержат двигательные-игровые задания не связанные с разыгрыванием сюжета, в них отсутствуют игровые действия («Догоните меня», «Придумайте фигуру»). Каждый ребенок выполняет конкретное двигательное задание, требующее самостоятельности, быстроты, ловкости.

*Особенности подвижных игр детей дошкольного возраста,  
методика руководства подвижными играми в разных возрастных  
группах учреждения дошкольного образования*

Комплексное использование сюжетных и бессюжетных подвижных игр предусматривает умелое руководство ими. При организации подвижной игры особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, его педагогическое предвидение. Создавая у ребенка интерес к игре, педагог

должен замечать и выделять существенные факторы в развитии детей, реальные изменения в знаниях, умениях, навыках. Большое внимание он уделяет правильному выбору игры: учитывает время и место ее проведения, количество играющих, имеющийся у них двигательный опыт. Педагогическая наблюдательность позволяет педагогу выбирать нужные методы руководства игрой, коррективки двигательного поведения детей.

*В первой младшей группе* проводятся игры с простым и доступным сюжетом «Лохматый пес», «У медведя во бору», «Пузырь», «Найди свой домик» и др. Герои игр хорошо известны детям (кошка, мышки, птички). С ними дети встречались в жизни или знакомились с помощью сказок, картинок. Движения в играх простые, часто они сопровождаются стихотворным текстом («Зайка беленький сидит», «Мой веселый звонкий мяч» и др.). При этом все дети выполняют одни и те же движения одновременно. Управление развитием движений осуществляется здесь посредством сюжета, который полностью зависит от творчества воспитателя. В игре все дети выполняют одинаковые роли, при этом каждый ребенок действует индивидуально, в зависимости от своих двигательных возможностей. Одно и то же движение выполняется в разных ситуациях. Оживляют игру различные атрибуты: медальоны с изображениями животных, шапочки, «сказочные» домики. С их помощью дети легко входят в образ, подражают герою. Во время игры взрослый старается заинтересовать детей, показать им образец движений, учит действовать по сигналу, подчиняться простым правилам. Ведущие роли в игре взрослый выполняет сам, делая это эмоционально и образно. Одновременно он выполняет и главную и второстепенную роль, но к концу года главную роль можно поручить наиболее активному ребенку. Использование различных атрибутов (мячи, флажки, ленточки, любимые игрушки, головные уборы с изображением знакомых героев) повышает интерес детей к игре.

Игровые упражнения («Прыгнем через ручеек», «Забросим мяч в домик») дают детям возможность освоить некоторые сложные для них виды движений (метание, прыжки и др.). Наряду с косвенными используются здесь приемы прямого обучения. Педагогический работник показывает упражнение, следит за его выполнением, в случае необходимости предлагает повторить еще раз, поощряет детей за старание.

*Во второй младшей группе* подвижные игры отличаются несложным сюжетом и простыми правилами, но движения, которые в них включаются, становятся более разнообразны (взобраться на куб, подпрыгнуть и достать игрушку и т.п.). Малышей необходимо учить играть. Существенным моментом, влияющим на ход игры, выступает объяснение воспитателя. Оно дается детям эмоционально, выразительно, используется образный сюжетный рассказ, способствующий лучшему перевоплощению ребенка в игровой образ. Воспитатель играет вместе с детьми, выполняя одновременно и главную и второстепенную роль, следит за размещением играющих, их взаимоотношениями, образным выполнением двигательных действий, учит малышей действовать сообща. Важно, чтобы содержание игровых действий было понятно детям. Это повышает их двигательную активность. Одну и ту

же игру повторяют без изменений 2-3 раза, затем в нее включаются новые правила и новые движения, изменяются условия проведения. Вариативное содержание знакомой игры усиливает ее воспитательную ценность. Постепенно педагогический работник приучает малышей выполнять в игре ответственные роли. Назначая на роль, старается соблюдать очередность.

При выполнении детьми игрового упражнения взрослый объясняет и показывает его, останавливаясь на тех моментах, которые вызывают затруднения у большинства. В этом возрасте ребенок может повторить игровое упражнение лишь в общих чертах.

*В среднем дошкольном возрасте* в игры детей включаются не только те образы, которые дети непосредственно видят, но и те, с которыми они знакомятся с помощью сказок, рассказов взрослых, мультфильмов и картинок («Цветные автомобили», «Совушка», «Кони», «Птички и кошка», «Мыши в кладовой», «Перелет птиц» и др.). Усложняются условия проведения игры: увеличивается расстояние для бега, подбираются игры, упражняющие детей в ловкости, быстроте, выдержке. Правила в играх также усложняются – вводятся ограничения действий: бегать в определенном направлении, пойманным – отходить в сторону или выполнять назначенное педагогическим работником дополнительное движение. Проводятся игры с соревновательной направленностью, сначала индивидуального характера («Пробеги – подпрыгни», «Подбрось – поймай»), а затем и коллективного («Чья колонна быстрее построится?», «Мяч через сетку», «Переправа»). По-прежнему, оживляют игры различные атрибуты. Проводя сюжетную подвижную игру, воспитатель сообщает детям ее название, излагает содержание, особо выделяя правила игры, подчеркивает смысл и особенности действий каждого персонажа, показывает движения, которые могут затруднить играющих. Важно убедиться, что дети поняли условия игры, хорошо представляют ее двигательное содержание. Затем воспитатель распределяет роли среди играющих. Роль водящего вначале поручается активному, энергичному ребенку, который может с ней справиться, а затем всем остальным детям группы. Выбор ребенка на главную роль мотивируется педагогическим работником. В игре взрослый действует наравне со всеми играющими, дает указания на правильность выполнения движений, оценивает двигательное поведение детей, регулирует физическую нагрузку. При повторении знакомой игры создаются ее варианты: изменяются движения, которые выполняют дети, включаются правила, требующие выдержки самообладания, видоизменяется форма организации играющих.

В игровых упражнениях создаются условия для достижения определенного результата. Игровым заданиям («Кто скорее», «Кто бросит дальше», «Чье звено быстрее построится») придается соревновательный характер. Такие задания стимулируют детей к быстрым движениям, приучают к ответственности за свои действия в коллективе, ведут к достижению общей цели. Подчиняясь правилам игр, дети упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, соперничать, помогать друг другу.

*В старшем дошкольном возрасте* в подвижных играх детей используются более сложные движения, отличающиеся координированностью и точностью («Догони свою пару», «Два Мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Охотники и утки», «Медведи и пчелы» и др.). Увеличивается количество игр, в которых нет образов («Быстро возьми, быстро положи», «Поймай и попади», «Не оступись»). Правила игр усложняются, они формируют у ребенка умения управлять своим поведением. Перед детьми ставится задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, ориентироваться в пространстве, проявлять смелость, решительность, выдержку, действовать в соответствии с интересами команды. Применяются все виды подвижных игр, в том числе игры-эстафеты с элементами соревнования.

При объяснении новой игры педагогический работник раскрывает ее содержание от начала до конца, затем с помощью вопросов, уточняет правила, закрепляет стихотворные тексты, если они есть в игре, предлагает кому-нибудь из детей повторить содержание. После этого, пользуясь пространственной терминологией (налево, направо, впереди, рядом), взрослый указывает местоположение играющих и распределяет роли. Назначает водящего, руководствуясь определенными педагогическими задачами (поощрить новенького ребенка, показать на примере активного, как важно быть смелым), предлагает самим детям выбрать водящего, выбирает водящего «волшебной палочкой», считалочкой. В ходе игры следит за действиями и взаимоотношениями детей, выполнением ими игровых правил, с помощью различных приемов повышает физическую нагрузку: увеличивает расстояние для пробега, изменяет продолжительность интенсивных движений в играх с увертыванием, рационально использует текст игры (полностью текст воспроизводится только в начале игры, в дальнейшем он сокращается и дети произносят лишь слова, побуждающие к действию), назначает сразу 2-3 водящих (в этом случае повышается не только физическая нагрузка, но и эмоциональная насыщенность игры). При подведении итога игры педагог анализирует, как детям удалось достичь успеха, почему «ловилка» быстро поймал одних игроков, а другие ему не попались. К обсуждению итогов привлекаются дети. Это приучает их к анализу своих поступков. При повторном проведении игры дошкольники учатся самостоятельно создавать ее варианты: придумывают новые сюжеты, более сложные игровые задания и правила, создают различные комбинации движений.

В старшем дошкольном возрасте широко используются игры-эстафеты. Для участия в играх-эстафетах создаются две или три команды, равные по числу участников. Педагогический работник четко и последовательно объясняет содержание и правила игры, условия определения победителя. Прежде, чем начинать соревнование необходимо убедиться, что каждый ребенок понял, что от него требуется, и приспособился к игре. Вначале детям предлагаются простые эстафеты с разными видами движений (с бегом, с прыжками на двух ногах), затем парные и встречные. От простых эстафет они отличаются тем, что дети выполняют движения в парах. Однако не следует

проводить только командные игры и игры-эстафеты. Не менее интересны для детей старшего дошкольного возраста и игры с увлекательным сюжетом.

*Использование белорусских народных игр в физическом воспитании детей*

В физическом воспитании детей белорусским народным играм уделяется особое внимание. Они увеличивают двигательную активность ребенка, помогают сформировать быстроту и легкость ориентировки в бесконечном пространстве двигательных образов, учат относиться к движению как к предмету игрового действия, раскрывают моторные характеристики собственного тела. Стихотворные тексты, включенные в игры, придают движениям эстетический характер, помогают детям впитать культурные традиции белорусского народа. Сочетание слов, музыки и действий делает белорусские народные игры драматизированными действиями, что вызывает у играющих интерес к игре, формирует произвольное двигательное поведение.

По своему содержанию белорусские народные игры разнообразны. Именно содержание игры определяет ее образовательную и воспитательную значимость, характер игровых действий играющих. От содержания игры зависит своеобразие организации и характер выполнения детьми двигательных заданий, которые могут включать многократные беговые упражнения, с установкой на формирование ловкости, выносливости, силовых способностей, а также заданий с элементами речевой, конструктивной и других видов деятельности. Разное содержание игр задается разными воображаемыми ситуациями, смысловым объединением игровых предметов и действий. Так, одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом, игровые действия, выполняемые играющими в игре, соответствуют заданной роли и правилам игры. В других играх сюжет и роли отсутствуют, играющим предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В третьих играх сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений ребенка и их последовательность. В обучении и воспитании детей важны все виды белорусских народных игр.

При отборе белорусских народных игр целесообразно учитывать следующие требования:

- наличие в игре игрового сюжета, мотивирующего детей на игровые цели;
- включенность каждого ребенка в игру;
- предоставление участникам игры возможности самостоятельного активного действия;
- доступность для детей игровых заданий;
- вариативность средств достижения цели.

Существует много способов включения белорусских народных игр в образовательную работу с детьми. В физическом воспитании задачи использования белорусских народных игр имеют свою специфику, которая определяется возрастными особенностями физического и психического развития воспитанников.

Так, в младшем дошкольном возрасте они нацелены на:

- развитие интереса детей к коллективным действиям;
- формирование умений выполнять драматизированные действия игры, согласовывая их со словами текста;
- воспитание интереса к белорусскому языку.

Решению поставленных задач способствуют такие игры, как: «Грушка», «Маша», «Іванка і Марылька», «Міхасік», «У ката», «Лясь-лясь- уцякай!» и др.

В среднем дошкольном возрасте образовательные задачи имеют следующее содержание:

- знакомство детей с трудом и бытом белорусского народа;
- формирование умений переносить знакомые двигательные навыки в новую игровую ситуацию, соответствующую содержанию игры;
- развитие способности достигать в игре положительного результата;
- воспитание самостоятельности;
- развитие интереса к белорусскому языку, желания запоминать стихотворные тексты.

В физическом воспитании детей этого возраста используются игры: «Ішоў казел пад мастом», «Гладышык», «Рэпа», «Садзі лянок!», «У зайца», «Лавіць куры», «Лебедзі і лесавік» и др.

В старшем дошкольном возрасте содержание образовательных задач совершенствуется. Они направлены на:

- развитие у детей способности понимать цель игры, инструкцию, направленную на точное выполнение правил игры и двигательных действий; разрабатывать план действий и пути его выполнения; выступать инициатором игры; проявлять правильную реакцию на успех и неудачу;
- формирование умений самостоятельно находить варианты выполнения запланированных задач;
- воспитание способности к волевым действиям (настойчивость, выдержка, решительность, целенаправленность);
- воспитание интереса к белорусскому языку, желание использовать его в общении.

Большое значение в решении поставленных задач имеют игры: «Каза», «У рэдзьку», «Фарбы», «Гаспадыня і кот», «Лыка», «Гарачае месца», «Кашка», «Выртаўнік і недатыка», «Хапанка», «Рэшата» и др.

У всех детей дошкольного возраста огромная потребность в игре. Очень важно использовать белорусские народные игры для знакомства детей с природой родного края, трудом и бытом белорусского народа, а также с целью совершенствования двигательных умений и навыков, формирования личностных качеств ребенка.

#### Литература

1. Беларускія гульні ў дзіцячым садзе: метадыч. дапамож. / Склад. В.М. Шабека, З.І. Ермакова. – Мінск: Народная асвета, 1987. – 80 с.



2. Глущенко, Л. И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / Л. И. Глущенко . — М. : Физическая культура, 2006 .- 184 с.
3. Детские народные подвижные игры : кн. для воспитателей дет. сада и родителей / сост. А. В. Кенеман, Т. И. Осокина. — М.: Просвещение, Владос, 1995. — 224 с.
4. Жуков, М. Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов / М. Н. Жуков .- М.: Академия, 2000 . - 159с.
5. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 - 7 лет : пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л. И. Пензулаева .— М. : ВЛАДОС, 2002 .— 110с.
6. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений [Текст] / Э. Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 188-231 с.
7. Теория и методика физической культуры дошкольников : учеб. пособие для студ. пед. ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «Детство- Пресс», М., ТЦ «СФЕРА», 2008. – С. 370-380.
8. Тимофеева, Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста : кн. для воспитателя дет. сада / Е. А. Тимофеева. — М. : Просвещение, 1986. — 79 с.
9. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Выш. школа, 2015. – С.106-112.
10. Шабека В. Выкарыстанне беларускіх народных гуляняў у фізічным выхаванні дзяцей / В. Шабека // Пралеска. – 2019. - № 9. – С.15-19; № 10. – С.15-19; № 12. – С. 21-26.
11. Шишкина, В.А. Подвижные игры для детей дошкольного возраста: кн. для педагогов учрежд. дошк. образования / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. - Мозырь: Белый Ветер, 2016 .- 88 с.

### **1.5. Обучение детей дошкольного возраста элементам спортивных игр и спортивных упражнений**

#### **План**

1. Значение спортивных игр, методика обучения детей технике их выполнения (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис).
2. Оборудование и инвентарь для спортивных игр.
3. Условия и методика обучения детей выполнению спортивных упражнений (катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание).
4. Простейший туризм в детском саду.

Спортивные игры играют большую роль в оздоровлении, физическом воспитании детей. Они проводятся на открытом воздухе и являются эффективным средством закаливания организма ребенка. Вместе с

расширением арсенала двигательных навыков игры способствуют развитию функциональных систем организма, в них ребенок учится ориентироваться в пространстве, согласовывать свои действия с действиями товарищей. При использовании спортивных игр формируется интерес детей к спорту. Основу спортивных игр составляют естественные виды движений и их сочетание. Поэтому обучению спортивным играм, особенно таким популярным как баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис в учреждении дошкольного образования уделяется большое внимание. Используются элементы спортивных игр, подводящие детей к более сложным игровым действиям. На основе разученных элементов организуются игры, которые проводятся по упрощенным правилам. Обучение начинается с детьми старшего дошкольного возраста и осуществляется на специализированном (тематическом) занятии, структура которого придерживается структуры традиционного физкультурного занятия. Различие имеет место лишь в подборе средств для каждой его части. Например, если детей обучают элементам игры в баскетбол, то в подготовительной части используются упражнения с мячом, если это бадминтон – упражнения с ракеткой и т.д. В основной части такого занятия применяются подводящие и подготовительные упражнения для освоения элементов техники изучаемой игры. Обучение элементам спортивных игр проходит и на прогулках, а также в самостоятельной двигательной деятельности детей.

*Баскетбол.* Из элементов игры в баскетбол с дошкольниками целесообразно изучить *технику игры без мяча* (стойка баскетболиста, перемещение по площадке, остановки, повороты), а также *технику владения мячом* (передача и ловля мяча, ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо).

*Техника игры без мяча.* Стойка – исходное положение, из которого быстро выполняется переход к движению. Наиболее рациональная стойка баскетболиста: ноги на ширине плеч параллельно друг другу, тяжесть тела равномерно распределяется на две ноги, туловище слегка направляется вперед. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища (рис. 18). Стойку баскетболиста дети учатся принимать стоя в шеренге и в кругу.

Перемещение по площадке начинают с изучения отдельных движений: бега, прыжков, остановок, поворотов. После этого у детей формируют навыки сочетания изученных движений.

Остановки позволяют ребенку моментально прекратить движение. Они выполняются шагом или прыжком. Обучают остановкам в следующей последовательности: остановка после ходьбы, потом после бега в медленном темпе, неожиданная остановка.

Повороты – это технический прием, при котором ребенок переступает одной ногой вокруг другой, опорной ноги. Опорная нога не отрывается от поверхности площадки. Различают два способа поворотов: вперед и назад. Они выполняются из стойки баскетболиста.

*Под техникой владения мячом* понимается рациональное выполнение ловли, передачи, ведения мяча, бросков по корзине. На первых этапах важно

научить ребенка правильно держать мяч: на уровне груди, обеими руками, согнутыми в локтях, кисти рук лежат сзади-сбоку мяча, пальцы широко расставлены. Ловить мяч ребенок учится двумя руками, примерно, на уровне груди. Он выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу мячу, захватывает его пальцами, гасит скорость полета, притягивает мяч к груди и принимает стойку баскетболиста. Мяч не следует долго задерживать в руках, а действовать с ним быстро, передавая партнеру.

Детей учат передавать мяч двумя руками и одной рукой от плеча (рис. 19). Передача мяча двумя руками осуществляется из стойки баскетболиста. Ребенок одновременно с небольшим круговым движением вперед-вниз и на себя выполняет легкий присед, после замаха быстро разгибает ноги, одновременно выпрямляет руки вперед и совершает бросок. Передача мяча одной рукой от плеча совершается следующим образом: мяч находится у плеча на кисти одной из рук, а другой поддерживается. Выполняя замах, ребенок слегка поворачивается в сторону руки с мячом, сгибает ноги в коленях. После замаха ноги разгибаются, бросающая рука направляет мяч в нужную сторону, во время броска поддерживающая рука опускается.

Ведение мяча позволяет ребенку перемещаться по площадке. При ведении мяч ударом по нему пальцами посылается в пол, рука задерживается внизу и дожидается, пока мяч вернется к ней и вместе с ним возвращается в исходное положение (рис. 20). Для обучения детей ведению мяча целесообразно использовать подготовительные упражнения: вести мяч на месте в стойке баскетболиста; вести мяч с продвижением вперед сначала медленным шагом, затем быстрым и бегом; многократно повторять толчки мяча в пол правой и левой руками, стоя на месте, с перемещением по площадке.

Броски мяча в корзину выполняются теми же способами, что и передачи (бросок мяча двумя руками от груди, бросок мяча одной рукой от плеча). Расстояние до корзины постепенно увеличивается от 1 до 2,5 м.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти играющих на площадке и несколько запасных игроков. Игра состоит из двух таймов по 5 мин. За каждый заброшенный в корзину мяч команде начисляется одно очко. Игра начинается с розыгрыша начального броска: педагогический работник подбрасывает мяч вверх между игроками (капитанами команд). Дети подпрыгивают и пытаются коснуться его руками. Вначале игры мяч у команды, капитан которой дотронуться до него первым.

Правила игры: игрок может сделать с мячом не более трех шагов, дальше должно выполняться ведение мяча; нельзя вести мяч двумя руками одновременно или бежать с ним без ведения; запрещается отнимать мяч у игрока, толкать его, держать за одежду.

*Футбол.* Дети обучаются упрощенному варианту игры в футбол. Игроки имеют право вести мяч ногами, передавать его партнеру по игре, забивать в ворота. В игре не применяются недоступные детям штрафные и свободные удары, угловой удар, положение вне игры.

Из технических приемов футбола детей целесообразно обучить следующим: удар по мячу ногой, остановка мяча ногой, ведение мяча ногой, техническим действиям.

*Удары по мячу ногой* осуществляются: внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком. Для удара внутренней стороной стопы опорная нога ставится сбоку от мяча на 10-15 см. Стопа ударной ноги находится строго под прямым углом к направлению полета мяча. Ударное движение начинается сгибанием бедра, и поворотом наружу стопы ударной ноги (рис. 21). Удар серединой подъема наносится с прямого разбега. Бьющая нога сгибается в колене, затем резко выносится вперед, носок бьющей ноги оттягивается вниз. Удар внутренней частью подъема выполняется следующим образом: на опорную ногу переносится масса тела, бьющая нога сгибается в колене, стопа разворачивается наружу, носок оттягивается. Для того, чтобы мяч летел низом удар выполняется в середину мяча. Удар носком ноги выполняется по неподвижному или катящемуся мячу. Ударная нога сгибается в колене и при ударе почти выпрямляется. Удар наносится носком в середину мяча.

*Остановки мяча ногой* могут осуществляться: внутренней стороной стопы, подошвой. При выполнении остановки внутренней стороной стопы масса тела переносится на опорную ногу, останавливающая нога сгибается в колене. В момент соприкосновения с мячом она мягко отводится назад до уровня опорной ноги. Остановка подошвой производится следующим образом: останавливающая нога выносится вперед навстречу мячу, носок слегка приподнимается вверх. При соприкосновении с мячом нога немного подается назад (рис. 22).

*Ведение мяча* выполняется внешней частью или серединой подъема. Ведение внешней частью подъема производится несильными ударами в нижнюю часть мяча, чтобы придать ему вращательное движение. При ведении внутренней частью подъема стопа не напряжена, мяч подталкиванием направляется перед собой (рис. 23).

Для того чтобы дети научились владеть мячом, можно использовать следующие упражнения: катать мяч подошвой ноги вперед, назад, в стороны; подбивать мяч подъемом ноги; подбрасывать мяч руками, подбивать ногой; подцепить мяч носком ноги, подбросить вверх, прокатывать мяч ногой в определенном направлении; закатывать мяч в ворота.

Игра в футбол проводится на спортивной площадке. Команда состоит из 8 игроков (если размеры площадки небольшие, то количество игроков в команде уменьшается). Игра продолжается 30 мин (два тайма по 15 мин). Начинает игру один из капитанов команды (он назначается взрослым). С центра поля капитан передает мяч игрокам своей команды. Игроки, передавая мяч друг другу, пытаются подвести его к воротам и забить гол. Команда-противник мешает этому. Она стремится перехватить мяч и забить его в чужие ворота.

Правила игры: все действия с мячом выполняются только ногами; касание мяча головой или туловищем не считается ошибкой; руками

разрешается трогать мяч только вратарю; запрещены подножки, силовые приемы.

*Хоккей.* Прежде чем играть в хоккей с шайбой дети осваивают некоторые элементы владения клюшкой и шайбой: держание клюшки, ведение шайбы, броски, удары по шайбе.

Клюшку держат левой рукой за верхний конец ручки, а правой – за середину.

Ведение шайбы осуществляют двумя способами: ведение шайбы толчками клюшки (игрок несильными толчками посылает шайбу вперед на 1 м, затем догоняет ее и снова повторяет то же действие), ведение шайбы с переключением клюшки (шайбу передвигают впереди себя зигзагообразно, ограничивая клюшкой ее боковые отклонения).

Броски осуществляются со скольжением шайбы по площадке. Обучают броску сначала с места, а затем в движении. Обучение удару по шайбе начинается с неподвижной шайбы, затем по медленно скользящей шайбе.

Осваивают элементы игры дети вначале на снежной укатанной площадке. Для игры необходима клюшка и резиновая «детская» шайба. Игра может проводиться с вратарем и без него. Играют две команды по 6 человек. Игра состоит из двух таймов, каждый длится 10 мин.

Правила игры: перебрасывать шайбу можно только клюшкой; запрещается поднимать клюшку выше плеча, задерживать соперника клюшкой или руками. За нарушение правил педагог может удалить игрока с площадки.

*Бадминтон.* Для игры в бадминтон необходима ракетка и волан. Ракетки лучше использовать цельнометаллические типа «Ласточка». Деревянные ракетки неприемлемы для дошкольников. Они тяжелы, громоздки, неудобны для обхвата рукой. Волан может быть пластиковый. Перьевой волан менее прочный и стоит значительно дороже.

*Навыки владения ракеткой и воланом* включают держание ракетки и действия с ней (удары, подачу). Прежде всего, нужно научить детей правильно держать ракетку. Педагогический работник показывает, как это нужно делать. Рукой обхватить рукоятку ракетки ближе к ее концу, чтобы можно было свободно перемещать кисть во время удара. Для того чтобы проверить хват, руку с ракеткой выносят вперед. Между большим и образовательным пальцем должен образоваться угол. Держать ракетку следует как «молоток», причем ее рамка (головка) должна быть направлена ребром в пол (рис. 24).

Отбивание волана осуществляется разными способами: открытой стороной ракетки снизу, сверху и закрытой стороной ракетки сбоку. На начальных этапах обучения детей учат подбивать волан. Это упражнение они выполняют как можно большее количество раз, стоя на месте, а затем в движении. После этого приступают к обучению навыкам отбивания волана снизу и сбоку открытой стороной ракетки. Педагогический работник рукой посылает волан ребенку, который отбивает его. Это же упражнение может выполняться в парах (один ребенок набрасывает волан, другой отбивает его).

После освоения разнообразных упражнений, связанных с отбиванием волана, переходят к обучению его подачи.

Подача в бадминтоне выполняется снизу. Волан при подаче не выбрасывается, а свободно выпускается из пальцев руки. В момент удара волан находится ниже пояса ребенка (рис. 25).

В бадминтон дети могут играть на небольших площадках. Когда они овладеют навыками отбивания и подачи волана, то игра организуется через сетку (сетка шириной 60 см натягивается на высоте 1,3 м). Игра продолжается до того времени, пока один из игроков не наберет нужное (об этом договариваются заранее) количество очков.

*Настольный теннис.* Детям старшего дошкольного возраста доступны следующие *технические элементы игры*: держание ракетки, отбивание мяча, простейшие подачи.

Педагогический работник показывает, как правильно держать ракетку: ручку ракетки обхватить тремя пальцами, указательный вытянуть вдоль края ракетки, а большой расположить на другой, открытой стороне (рис. 26). Дети переключают ракетку из одной руки в другую, сохраняя при этом, правильный хват. Затем они осваивают различные действия с ракеткой и мячом: подбрасывают мяч рукой и стараются поймать его на ракетку; поднимают и опускают ракетку с мячом, не допуская его падения на пол; удерживают мяч на ракетке, стоя на месте.

При отбивании мяча основным элементом выступает удар толчком слева и справа. Обучению удару способствуют следующие упражнения: перебрасывание мяча через низко натянутую сетку так, чтобы он ударился на другой половине стола, отбивание мяча после отскока от стены, отбивание мяча после отскока от поверхности стола (мяч посылает взрослый или другой игрок). Перед приемом мяча ребенок находится в 40 – 60 см от стола.

Подача мяча – технически более сложный прием. Дети учатся выполнять прямую подачу. При ней рука с ракеткой движется горизонтально над столом, удар по мячу наносится прямой ракеткой (рис. 27).

Суть игры – послать мяч после отскока от стола через сетку в любую часть стола противника, с таким расчетом, чтобы тот не смог вернуть его, либо допустил ошибку – направил мяч в сетку или за пределы стола.

*Оборудование и инвентарь для спортивных игр.*

Площадка для игры в *баскетбол* должна быть покрыта твердым грунтом. Корзины подвешивают не ниже 180 см и не выше 200 см над уровнем площадки. Корзины соответствуют стандартам: внутренний диаметр 45 см. длина сетки 40 см. Щиты размером 120 x 90 делают из прочного дерева и окрашивают белым цветом. Окантовка щитов делается яркой краской (красной, голубой). Используются в игре детские резиновые мячи (дм = 20 см) или мячи для мини-баскетбола.

В *футбол* дети играют на травяной площадке. Размер поля – 24 м. Разметка площадки делается мелом. Поперек поля отмечаются средняя линия и центровой круг диаметром 5 м. На концах площадки ставятся ворота высотой 2 м. шириной 3 м. на воротах крепится сетка. На всех углах площадки

ставятся яркие флажки. Используются в игре детские резиновые мячи (дм = 20 см) или мячи для игры в футбол.

Для игры в *бадминтон* обозначается площадка размером 8 x 4 м. Сетка натягивается посередине площадки на высоте 120 см. В игре используются пластмассовые или деревянные ракетки весом от 60 до 120 г, длиной 50-60 см и волан весом 4-5 г.

Для игры в *настольный теннис* используется стол, размеры которого несколько меньше, чем размеры стола для взрослых: высота – 65 см, длина - 250 см, ширина – 100 см. Поверхность стола делится на две равные половины сеткой. Высота сетки – 20 см. Нижний край сетки примыкает вплотную к поверхности стола. Для игры нужны ракетки небольших размеров и мяч диаметром 3,8 см, вес 2,5 г.

В последнее время широко применяются в работе с детьми *настольные развивающие игры физкультурной тематики*. Они строятся на наглядной основе (картинки, иллюстрации, демонстрация движений) и дают ребенку представления о разнообразии физических упражнений, элементах спортивных игр, закрепляют знания о способах и технике их выполнения, учат пользоваться физкультурной терминологией. Побуждая ребенка сравнивать, анализировать и обобщать, развивающие игры активизируют мыслительные операции, приучают к самостоятельному принятию решений, самоконтролю своих действий. Выполняя правила игры, дети учатся правильно называть физические упражнения, замечать сходство и различие в технике их выполнения, выделять элементы двигательного действия, сравнивать их между собой, самооценивать собственные движения.

Развивающие игры предназначены для групповых и индивидуальных занятий с детьми. Педагогический работник объясняет детям правила, показывает пример выполнения двигательных действий, поощряет интеллектуальные и двигательные старания играющих. В играх с детьми младшего дошкольного возраста он становится зачинщиком такого досуга. В доверительной форме взрослый привлекает детей к игре, обращает внимание на технические особенности движений, изображенных на картинке, помогает выполнить правила игры. С детьми используются игры «Физкультура на кубиках», «У всех своя зарядка», «Узнай движение», «Четвертый лишний» и др.

Ребенок старшего дошкольного возраста отличается повышенной интеллектуальной активностью, развитым самоконтролем. Они стимулируются не только возрастной любознательностью детей, но и желанием развить, продемонстрировать окружающим свои способности, получить оценку с их стороны. Основой развитого самоконтроля выступает относительная независимость дошкольника от взрослого в постановке цели, планировании и организации своих действий, в осознании себя не как исполнителя, а как деятеля. Использование развивающих игр физкультурной тематики способствует осознанному выполнению двигательных действий, обогащению двигательного опыта детей. Этому способствуют такие игры, как

«Мы тоже можем так», «Ты загадку отгадай, упражнение узнай», «Сумей покататься и поиграть» и др.

Играть в развивающие игры дети старшего дошкольного возраста могут с педагогическим работником и самостоятельно, выполняя не только знакомые правила, но и придумывая новые.

*Спортивные упражнения* занимают значительное место в практике физического воспитания детей. Хотя заниматься спортом с целью достижения высоких спортивных результатов детям дошкольного возраста не рекомендуется, элементарная подготовка к выполнению спортивных упражнений возможна и необходима. Спортивные упражнения содействуют развитию основных групп мышц, костной, дыхательной систем организма, усиливают обмен веществ, повышают общую физическую подготовленность, степень закалки организма. Выполнение спортивных упражнений связано с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Все это способствует не только физическому, но и личностному развитию детей. Кроме того, занятия спортивными упражнениями способствуют познанию детьми явлений природы, дети приобретают знания о свойствах снега, воды, льда, знакомятся с устройством велосипеда.

Учебная программа дошкольного образования (2019) рекомендует обучать детей выполнению зимних и летних видов спортивных упражнений: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

*Катание на санках.* С трех лет дети возят санки, перевозят кукол, игрушки, снег. С помощью педагога катаются с невысокой горки. Съезжая с горки, дети ставят ноги на полозья, держатся обеими руками за шнур, натягивая его перед собой, при этом слегка отклоняются назад. Дети среднего и старшего дошкольного возраста съезжают с горки не только по одному, но и по двое. Они садятся на санки вплотную друг за другом и ставят ноги на полозья. Сидящий впереди держится за шнур, натягивая его, а сидящий сзади держится руками за товарища. При повторном спуске они меняются местами. Спуск с горок может усложняться выполнением разных заданий, направленных на воспитание ловкости: проехать в «воротца» из лыжных палок, в конце спуска выполнить поворот в обозначенное место, метнуть снежок в дерево (рис. 28).

Рекомендуется кататься с невысоких гор: крутизна склона до 15 градусов, длина ската до 15 м. Катание с горок чередуется с катанием на санках на ровном месте.

*Скольжение по ледяным дорожкам.* В младшем дошкольном возрасте дети учатся ходить по ледяным дорожкам при поддержке за руку взрослым, с пяти лет осваивают скольжение по горизонтальной дорожке после разбега (длина дорожки 6-8 м, ширина 50 см). Педагогический работник объясняет и показывает детям, что длительность скольжения зависит от скорости разбега и энергичности отталкивания. В старшем дошкольном возрасте дети учатся скользить по наклонной дорожке. В момент скольжения они выполняют разные задания: скользить, поставив руки на пояс, выполнять ритмичные



приседания, сбивать ногами льдинку (рис. 28). Выполнение скольжения формирует у ребенка функцию равновесия, умение ориентироваться в пространстве.

*Ходьба на лыжах.* Занятие по обучению детей ходьбе на лыжах проводится на территории учреждения дошкольного образования или в лесопарке на учебной лыжне (длина 1000 м). Допустимая температура воздуха – минус 10-12 градусов. В занятии участвует небольшая подгруппа детей (10-12 человек). Выезды за пределы детского сада (в лесопарк) проводятся только с детьми старшего дошкольного возраста.

На спортивной площадке или в лесопарке как дети младшего, так и старшего дошкольного возраста овладевают основными способами ходьбы на лыжах, преодолевают подъемы и спуски, учатся делать повороты, тормозить. Вначале обучения передвижению на лыжах ребенок осваивает ступающий шаг – учится ходить на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, задний конец лыжи прижимая к снегу (рис.28). Ступающий шаг дает возможность почувствовать тяжесть лыж на ногах, привыкнуть к ним, развить «чувство снега». Постепенно дети обучаются ходьбе на лыжах скользящим шагом – поочередное отталкивание то левой, то правой ногой (рис. 29). Ступающий и скользящий шаг выполняется без лыжных палок. Несвоевременное использование лыжных палок затрудняет передвижение, может привести к травмам. В старшем дошкольном возрасте осваивается попеременный двушажный ход. Он состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой (рис. 30).

Параллельно со скольжением дети выполняют повороты на лыжах на месте и в движении. Повороты на месте могут производиться вокруг пяток и вокруг носков лыж. Поворот вокруг пяток лыж выполняется следующим образом: ребенок приподнимает над снегом носок одной лыжи, отводит ее в сторону приблизительно на 25 – 30 см и ставит на снег, потом приподнимает носок второй лыжи и ставит рядом с первой. При повороте вокруг носков лыж к снегу прижимаются не пятки, а носки лыж, пятки же лыж, наоборот, приподнимаются и отводятся в сторону. В старшем дошкольном возрасте дети осваивают поворот переступанием в движении – предварительно переносят массу тела на ногу противоположную стороне поворота. Затем, приподнимают вторую ногу, и резко отталкиваясь опорной ногой, ставят лыжу в новое положение, перенося на нее массу тела и приставляя к ней вторую ногу.

В лесопарке или на спортивной площадке, где взрослые построили из снега горку, дети учатся выполнять подъемы на горку и спуски с нее. На крутые горки поднимаются приставным шагом в боковом повороте к склону. Этот способ подъема называется «лесенка» (рис. 32). При подъеме на горку в прямом направлении применяется способ «елочка». Он производится с широким разведением носков лыж в стороны. Пятки лыж при шаге переносятся одна через другую, а лыжи ставятся на снег внутренними ребрами (рис. 33). Для восхождения на горку наискось используют способ подъема «полуелочка». Он выполняется ступающим шагом: лыжа, находящаяся по склону выше стоит прямо, а другая, нижняя – с разворотом носка поперек

склона, под углом к верхней лыже. Обе лыжи, особенно нижняя, опираются на ребро (рис. 34).

Одновременно дети осваивают спуск с горки. Это наиболее эмоциональная часть занятия. Спуск выполняется в основной, низкой и высокой стойках. Спускаясь в основной стойке, ребенок расставляет лыжи примерно на ширину ступни, слегка сгибает ноги (полуприседает) и наклоняет туловище вперед, не напрягая его. Руки свободно согнуты в локтях, опущены вниз (рис. 35). Надо объяснить детям, что спуск на широко расставленных ногах затрудняет управление лыжами, нарушает равновесие. Низкая стойка применяется на длинном склоне для увеличения скорости спуска. Ребенок приседает, подавая руки и корпус тела больше вперед, ноги стоят на всей ступне (рис. 36). Для замедления скорости движения используется высокая стойка. Лыжник почти полностью выпрямляется, оставляя ноги слегка согнутыми в коленях (рис. 37)..

На невысоких склонах детям показывают и простейшие способы торможений – «плугом» и «полуплугом». Для торможения «плугом» пятки лыж раздвигаются, носки сводятся вместе, лыжи ставятся на внутренние ребра (рис. 32). Для торможения «полуплугом» пятка одной лыжи отставляется в сторону, а другая скользит в прежнем направлении. Постепенно отведенную лыжу ребенок ставит на ребро и упирается ею в снег. Отводится, как правило, лыжа, расположенная ниже по склону (рис. 33).

Физкультурное занятие на лыжах носит учебно-тренировочный характер и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Цель вводной части – подготовить организм ребенка к предстоящей нагрузке. Дети выполняют несколько упражнений или совершают пробежку без лыж. В основной части они овладевают элементами техники передвижения на лыжах. Сюда же входит проведение спусков и подъемов на склоны. Заключительная часть занятия снижает физическую нагрузку, полученную ребенком в основной части. Ее содержанием может быть спокойная ходьба без лыж или приведение в порядок спортивного костюма и лыж.

*Дети младшего дошкольного возраста* при ходьбе на лыжах овладевают динамическим равновесием, учатся выполнять ступающий и скользящий шаг, повороты на месте. Детям этого возраста еще трудно идти по лыжне, поэтому все упражнения они выполняют при ходьбе параллельно друг с другом на игровой площадке.

*Дети среднего дошкольного возраста* учатся ходить на лыжах скользящим шагом, делать повороты на месте переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж, подниматься на горку «лесенкой», спускаться с горки в низкой стойке. Занятие в этой группе может проводиться на учебной лыжне. *Дети старшего дошкольного возраста* одновременно со скользящим шагом обучаются выполнению попеременного двушажного хода, поворотам на лыжах в движении, подъему на склоны «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой», спускам с горки в различных стойках, навыкам торможения «плугом» и «полуплугом». Основной упор в занятии делается на обучение детей ходьбе на лыжах с палками. В этом возрасте дети могут пройти по

лыжне со средней скоростью 600-700 м, а в спокойном темпе до 1-1,5 километров.

*Езда на велосипеде.* На участке детского сада отводится место для обучения детей езде на велосипеде. Желательно, чтобы это была покрытая асфальтом площадка или асфальтированная дорожка длиной 20 м, шириной 10 м. Отмечаются стартовая линия и линия финиша. На дорожке чертится краской ряд фигур «восьмерка», несколько кругов маленьких и больших размеров, узкая дорожка. Если позволяют условия (недалеко расположенный парк, сквер), можно использовать природные или асфальтированные дорожки для катания.

*В младшем дошкольном возрасте* дети ездят на трехколесном велосипеде. Их учат ставить ноги серединой стопы на педали, нажимать на них поочередно то одной, то другой ногой, ехать по прямой и совершать повороты. Взрослый помогает ребенку повернуться в нужном направлении.

*В среднем дошкольном возрасте* дети овладевают навыками езды на двухколесном велосипеде. Первоначально их знакомят с правилами пользования велосипедом и ухода за ним: учат осматривать велосипед, протирать тряпочкой загрязненные места, с помощью взрослого поднимать и опускать седло, регулируя его по своему росту. Затем дети узнают основные правила езды на велосипеде: ездить только по указанному маршруту, не выезжать за пределы площадки, при езде по дорожке придерживаться правой стороны, при передвижении по кругу ездить по часовой стрелке.

На занятии детей учат садиться на велосипед: стать сбоку от велосипеда, держаться руками за руль, одну из педалей поставить вверх, перенести ногу через седло, опустить ее на педаль, отрывая другую ногу от земли сесть на седло и начать движение вперед (рис. 38). Сев на велосипед, ребенок пытается ехать вперед по прямой при этом педагог придерживает велосипед за седло. Научившись ездить по прямой, дети разучивают повороты и езду по кругу и друг за другом, осваивают торможение.

*В старшем дошкольном возрасте* закрепляются и совершенствуются навыки самостоятельной езды на велосипеде. Дети ездят с разной скоростью, между предметами, по разному грунту, совершают повороты влево и вправо, управляют велосипедом одной рукой.

*Плавание.* Обучение детей плаванию в учреждении дошкольного образования начинается со второй младшей группы. Занятия проводятся в крытых бассейнах 10 х 6 м, глубиной до 80 см - младшие дети, 1,2 м – старшие. Наиболее удобная форма бассейна прямоугольная. Температура воды в бассейне поддерживается в пределах + 27 – 29 градусов, температура воздуха – + 24 – 29 градусов. Вода в бассейне обязательно дезинфицируется, спуск воды и дезинфекция проводятся не реже одного раза в 10 дней. При бассейне должно быть не менее двух раздевальных комнат, оборудованных вешалками для одежды и полотенец, аппаратами для просушки волос. Пол застилается резиновыми ковриками или покрывается деревянными решетками. При бассейне обязательны душевые, имеющие не менее трех душей для мытья детей перед началом занятия и после его окончания.

Помещение бассейна оборудуется необходимым инвентарем: длинный шест (2-2,5 м) для страховки и поддержки детей, спасательные круги, надувные игрушки, мелкие тонущие игрушки, обручи для упражнений на погружение в воду, доски из пенопласта. Пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке. Контроль за санитарным состоянием основных и подсобных помещений бассейна осуществляют медицинские работники санэпидстанции.

Для занятий в бассейне каждому ребенку необходимо иметь плавки, резиновую шапочку, мыло, губку, полотенце, расческу. Купальные принадлежности приобретают родители. В бассейне дети занимаются небольшими подгруппами - 9 – 10 человек. Перед началом занятий их знакомят с правилами поведения в бассейне, рассказывают о правилах личной гигиены.

В бассейн дети идут строго по расписанию. Наиболее целесообразное время для занятий следующее:

- утром до завтрака (с 7 ч 30 мин до 8 ч 30 мин);
- после завтрака (с 9 ч 30 мин до 12 ч 30 мин);
- после дневного сна (с 15 ч 30 мин до 16 ч 30 мин).

Утренние часы наиболее удобны для занятий в бассейне. Длительность занятий (в одной подгруппе) устанавливается в зависимости от возраста детей. В младшем дошкольном возрасте занятие длится до 15-20 мин, в среднем – до 20-25, в старшем – до 25-30 мин.

В дошкольном возрасте не ставится задача овладения ребенком прочной техникой плавания. Важно, что дети освоили элементы техники, на основе которых будет совершенствоваться навык плавания.

*В младшем дошкольном возрасте* главная задача – приобщить ребенка к воде, научить без страха входить в воду, играть и плескаться. С этой целью детей приучают к простейшим передвижениям в воде: группой, держась за руки, по одному в разных направлениях. Ходьба, прыжки и бег в воде знакомят малышей с сопротивлением воды. Одновременно дети готовятся к погружению под воду: моют лицо, поливают голову водой, брызгают себе воду в лицо. Затем постепенно погружаются в воду: до уровня подбородка, до уровня носа, глаз, потом с головой (рис. 39). Все упражнения проводятся в игровой форме. Взрослый вместе с детьми все занятие находится в воде.

*У детей пятого года жизни* закрепляются и совершенствуются навыки плавания, приобретенные в младшем дошкольном возрасте. Новыми задачами обучения выступают: выполнение выдоха в воду, открывание глаз в воде, скольжение (на груди и на спине), движения ногами.

Обучению выдоху в воду осуществляется с помощью подводящих упражнений: сдуть с ладони ватные шарики, подуть на воздушный шарик, лежащий на воде. Внимание детей обращается на протяжный выдох. После этого они выполняют полный выдох в воду. Располагают губы на поверхности воды и дуют на нее, как на горячий чай; погружаются в воду до уровня глаз и делают выдох (рис.40). На одном занятии выполняется 3-4 различных выдоха.

Открывание глаз в воде убеждает детей в том, что в воду можно смотреть, как через стеклышко. В воде детям упражнение показывает взрослый,

поворачивая свое лицо вверх. Полезны игровые упражнения, которые учат детей ориентироваться в воде с открытыми глазами.

Обучение скольжению производится следующим образом: дети вытягивают руки вперед, встают на носки, голову держат между рук. Оттолкнувшись двумя ногами от дна, они скользят по воде, опустив голову в воду. Скольжение выполняется на груди и на спине. Параллельно дети осваивают движения ногами: ложатся на воду, опираясь на прямые руки, и выпрямляют ноги. В этом положении плавно двигают ногами вверх-вниз. Затем это упражнение выполняется в продвижении на руках по дну.

*В старшем дошкольном возрасте* навыки плавания совершенствуются, увеличивается сила отталкивания и длительность скольжения по поверхности воды. Во время скольжения дети учатся совершать выдох в воду, поворачивать голову для вдоха направо и налево, приспособлять дыхание к движениям. Постепенно к скольжению и выдоху в воду подключаются движения ногами вверх-вниз, а затем движения руками. Ребенок вытягивает руки под водой попеременно вперед, а затем гребет ими по направлению к бедру (рис. 41). Дети учатся скользить на груди с задержкой дыхания с движениями ног способом «кроль», скользить на спине, плавать удобным способом с координацией движений рук и ног. По мере овладения техникой плавания расстояние, проплываемое детьми, постепенно увеличивается. Полученные навыки плавательных движений закрепляются в подвижных играх «Невод», «Пятнашки с поплавком», «Качели», «Щука» и др.

*Простейший туризм* в учреждении дошкольного образования представлен такими видами как экскурсии, туристические прогулки и туристические походы. Общая закономерность туризма – повышение общей и специальной выносливости, силы, закалки организма человека.

Экскурсии и прогулки осуществляются за пределы учреждения дошкольного образования начиная с первой младшей группы. Они предполагают кратковременное пребывание детей в природных условиях и позволяют им овладеть некоторыми элементарными туристическими навыками. Дети знакомятся с различными физкультурными учреждениями, находящимися недалеко от учреждения дошкольного образования. Продолжительность экскурсий и прогулок до 10 минут, но постепенно она увеличивается до 20 минут.

*Туристический поход* предусматривает выполнение ребенком достаточно высоких физических нагрузок, связанных с длительным передвижением по маршруту. Он организуется с детьми старшего дошкольного возраста.

В туристических походах решаются следующие задачи: оздоровительные (закаливание организма, укрепление иммунитета к простудным и инфекционным заболеваниям, эмоционально-психическое оздоровление организма); спортивно-тренировочные (физическая тренировка, совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических и волевых качеств, обучение преодолению естественных препятствий); познавательные (изучение родного края); развлекательные (игры, соревнования, конкурсы); практические (сбор ягод, цветов и т.п.). Несмотря на

разнообразное содержание туристических походов, необходимо правильно сочетать познавательную и двигательную активность ребенка, воспитывать добрые взаимоотношения, стремление к взаимопомощи и взаимовыручке. Время проведения туристического похода регламентируется режимом дня. Целесообразно его проводить в первую половину дня, длительностью до 2 – 2,5 часов. Чаще всего туристические походы организуются в летний период года. Педагогический работник перед походом тщательно изучает дорогу, предусматривает передвижение детей по узкой дорожке, пологому склону и т.п. В поход дети берут с собой рюкзаки. В рюкзаках – фляжка с водой, яблоко, коврик для сидения. У педагогического работника обязательно должна быть медицинская аптечка.

Туристический поход состоит из трех частей: дороги до места стоянки, отдыха и игр на стоянке, дороги обратно. Группу детей (10-15 человек) сопровождают двое взрослых (к туристическим походам могут привлекаться родители). По дороге к стоянке дети наблюдают за тучами, птицами, насекомыми, рассматривают деревья, цветы, любуются пейзажем. Через 20-25 минут пути устраивается кратковременный отдых. Если позволяют условия, дети устраиваются на возвышенных сухих местах, пнях, поваленных деревьях, индивидуальных ковриках. После отдыха идут дальше, преодолевая преграды, встречающиеся на пути: перепрыгивая канавки, проходя по мостику, поднимаясь на возвышение. На месте стоянки дети отдыхают, играют в различные игры, ищут дары природы, общаются. Детям старшего дошкольного возраста доступно ориентирование на местности. Эта работа проводится как на стоянке, так и в пути. Обратный путь дети идут в свободном темпе, общаясь друг с другом. Принесенные дары природы используют на занятиях, в дидактических играх.

#### Литература

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.Й. Адашкявичене, М.: Просвещение, 1992. – 157 с.
2. Банникова, Т. А. Технологические основания физкультурной тренировки старших дошкольников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка . учеб.пособие. / Т. А. Банникова, -2003 . — № 4 . — С.20-23.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 2003. – 208 с.
4. Голощекина, М.П. Лыжи в детском саду / М.П. Голощекина. – М.: Просвещение, 1977. – 86 с.
5. Дедулевич, М.Н. Сто тропинок, сто дорог: учеб.-метод. пособие для воспитателей. дошк. образоват. учрежд. / М.Н. Дедулевич. – Мозырь: Белый Ветер, 2005. – 126 с.
6. Маханева, М.Д. Фигурное плавание в детском саду. Метод. Пособие / М.Д. Маханева, Г.В. Баранова. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
7. Основы методик дошкольного образования. Краткий курс лекций: учеб. пособие / О.Н. Анципирович, Е.В. Горбатова, Д.Н. Дубинина [и др.]. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2019. –С. 67-146.

8. Осокина, Т.И. Обучение плаванию в детском саду: кн. для воспитателей детского сада и родителей / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991.- 159 с.

9. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие. / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2005. – С. 247-262.

10. Стрельцов, В. П. Спортивно-оздоровительная тренировка старших дошкольников: проблемы и решения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. / В. П. Стрельцов, — 2003 . —№ 3. —С. 46-48.

11. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Выш. школа, 2015. – С. 121-130.

## **Тема 2. Развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста**

### **План**

1. Общая характеристика и возрастные особенности развития двигательных способностей детей (силовых, координационных, скоростных, выносливости, гибкости,).

2. Задачи, средства и методы их развития.

*Способности* – это индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной деятельности. Исследователи проблемы способностей (Л.С. Выготский, Б.М. Теплов, В.Д. Шадриков) определили их как свойства функциональных систем, реализующих отдельные психологические функции, которые имеют индивидуальную меру выраженности, проявляющуюся в успешности и качественном своеобразии освоения и реализации деятельности. В работах Б.М. Теплова выделены три признака характеризующие способности: индивидуальные особенности, отличающие людей друг от друга; особенности, определяющие успешность выполнения какой-либо деятельности; особенности, отличающие способности от умений, навыков, знаний конкретного человека. Формируются способности на основе задатков – предрасположенность возможностей человека. В основе развития способностей лежит иерархия разных анатомо-морфологических (особенности мозга и нервной системы), физиологических (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем), биологических (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергии мышечного сокращения), телесных (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.) возможностей людей.

На развитие способностей влияют также психодинамические задатки (свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.). Проявление задатков к определенному виду деятельности обусловлено социальными факторами, т.е. условиями жизни, обучения и воспитания.

В литературе способности классифицируют как общие и специальные. Общие, обуславливают успешность многих видов деятельности, специальные влияют на успешность выполнения определенного вида деятельности. К специальным относят двигательные способности. Они проявляются в сфере движений и определяют уровень двигательных возможностей человека. Выделяют следующие виды двигательных способностей: *силовые, координационные, скоростные, выносливость, гибкость.*

*Силовые способности* основываются на понятии «сила мышц». Сила мышц (мышечная сила) определяется, как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения. Чем лучше развиты мышцы и выше способность к управлению мышечными усилиями, тем лучше удастся добиться успеха в двигательной деятельности. Различают понятие абсолютной и относительной силы. Абсолютная сила характеризуется максимальной величиной напряжения мышц, участвующих в движении. Она измеряется динамометром и выражается в килограммах. Относительная сила определяется отношением абсолютной силы к массе тела. Средние показатели относительной силы составляют у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста 1,5 – 1,8, т.е. ребенок в состоянии поднимать вес значительно превышающий его собственный. Исследователи (Е.Н. Вавилова, М.Ю. Кистяковская) отмечают, что правильнее говорить не столько о развитии силы у детей дошкольного возраста, сколько о стремлении к достижению гармоничного развития силы разных групп мышц. Это чрезвычайно важно для формирования правильной осанки ребенка.

В настоящее время проведены измерения мышечной силы у детей, начиная с трехлетнего возраста (Е.Н. Вавилова, Э.С. Вильчковский). Исследователи отмечают, что у мальчиков различие в силе мышц правой и левой руки, а также в показателях становой силы (сила мышц спины) более значительны, чем у девочек. Так, сила одной руки у мальчиков от 3 до 4 лет равна примерно 3,9–7,0 кг, левой – 3,5–6,2 кг, становая сила – 13–19 кг, у девочек сила правой кисти в пределах 3,3–6,9 кг, левой – 3,2–5,6 кг, становая сила – 12–17 кг. К пяти годам у мальчиков сила правой кисти в пределах 5,0–8,0 кг, левой – 4,3–7,2 кг, сила мышц спины 15–20 кг; у девочек эти показатели соответственно равны: 4,2–7,5; 3,8–6,5 и 12–19 кг. В старшем дошкольном возрасте (от 5 до 6 лет) сила правой кисти у мальчиков равняется 6,0–10,0 кг, сила левой кисти – 5,2–8,1 кг, становая сила 20–29 кг. У девочек эти показатели следующие: сила правой кисти – 4,8–8,2 кг, становая сила 20–27 кг. Определение силовых возможностей детей необходимо для правильного дозирования физической нагрузки в разных видах деятельности.

Задачи развития силовых способностей:

1. Гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата ребенка.
2. Развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий.



Основным средством развития силовых способностей ребенка выступают физические упражнения, которые можно разделить на три большие группы:

- упражнения с внешним сопротивлением, вызываемые весом бросаемых предметов (упражнения с отягощением);
- упражнения с преодолением веса собственного тела;
- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа.

Упражнения с отягощением (мячом, гимнастической палкой, длинным шестом и др.) воздействуют как на крупные группы мышц (спины, живота), так и на более мелкие (стопы, кисти). Они включаются в комплекс утренней гимнастики, физкультурного занятия и чередуются с упражнениями на расслабление. При выполнении упражнений с отягощением предпочтительны горизонтальные и наклонные положения туловища, они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник ребенка, уменьшают кровяное давление. Важно также постепенное увеличение веса предметов (набивные мячи, детские гантели, мешочки с песком), играет роль и количество повторений упражнений. В зависимости от возраста и силовых возможностей ребенка упражнение может повторяться от 8 до 14 раз.

Упражнения, отягощенные весом собственного тела (ползание, лазание, прыжки, поднятие туловища из исходного положения лежа в сед, преодоление сопротивления партнера в парных упражнениях и т.п.) обеспечивают хорошую реакцию сердечно-сосудистой системы ребенка на скоростно-силовые нагрузки и создают условия для дальнейшего развития силовых способностей. Такие упражнения выполняются меньшее количество раз и с большими интервалами для повторения. Развитию силовых способностей способствуют также игры, в которых меняются режимы напряжения различных мышечных групп (эстафеты с переноской предметов различного веса), игры с преодолением внешнего сопротивления (перетягивание каната).

Упражнения с использованием тренажеров предназначены для воздействия на конкретные мышечные группы или направлены на развитие определенных физических качеств. Детям наиболее интересны тренажеры простейшего типа: гимнастический ролик, диск «Здоровье», детские гантели, коврик массажный, детский эспандер, малый мяч массажер, большой мяч массажер, резиновое кольцо. Желательно иметь также 5-6 тренажеров сложного устройства, оказывающих комплексное влияние на организм ребенка: велотренажер «Велосипед», тренажер «Здоровье», тренажер «Педаль», тренажер «Наездник», диск «Грация», массажер «Колибри», батут. Тренажеры, разработанные для взрослых, не могут быть использованы для занятий с детьми.

Занятия с тренажерами проводятся по традиционной методике с детьми старшего дошкольного возраста. Но в основную часть занятия вместо комплекса общеразвивающих упражнений включаются упражнения с тренажерами, которые выполняются со всеми детьми одновременно, длительностью от 3 до 5 минут, при этом через каждую минуту детям

предлагается отдых. Выполнение упражнений организуется по подгруппам. Одна подгруппа занимается на велотренажерах, другая в это время выполняет упражнения с разными пособиями: мячами, обручами, скакалками. Через 8-10 минут подгруппы меняются местами. После выполнения упражнений с тренажерами детям предлагается игра средней степени интенсивности. В конце занятия дети выполняют упражнения на расслабление («снежинки тают», «цветы распускаются»), которые приводят возбужденный пульс ребенка в норму.

При наличии в тренажерном зале несколько видов тренажеров желательно организовывать занятие по методу круговой тренировки. Суть ее состоит в том, что после минуты упражнений на одном тренажере дети по кругу переходят к другому. Оздоровительная эффективность физических упражнений определяется здесь степенью индивидуализации и дифференциации программ тренировки в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей.

*Координация* – умение согласовывать движения различных частей тела. Координация в переводе с латинского (*coordinatio* — взаимоупорядочение) — согласование, сочетание, приведение в порядок, в соответствие (понятий, действий, составных частей чего-либо). В течение длительного времени в отечественной теории и методике физической культуры для определения координационных возможностей человека при выполнении какой-либо двигательной деятельности применялся термин «ловкость». В настоящее время термины «координационные способности» и «ловкость» не отождествляются, несмотря на то, что не существует единой точки зрения об отношении этих двух понятий.

*Координационные способности* – вид физических способностей, базирующихся на психофизиологических и морфологических особенностях организма и содействующих слаженному выполнению двигательных действий. Выделяют общие, специальные и специфические координационные способности. Под *общими* координационными способностями понимаются потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции различными по происхождению и смыслу двигательными действиями. *Специальные* координационные способности – это возможности ребенка дошкольного возраста, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Под *специфическими* координационными способностями понимаются возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке отдельными специфическими заданиями на координацию (В.И. Лях). К наиболее важным специфическим способностям относят: способность к ориентированию в пространстве, равновесие, ритм; способности к воспроизведению, дифференцированию, оценке и отмериванию пространственных, временных и силовых параметров движений; способности к реагированию, быстроте перестроения двигательной деятельности; способность к согласованию движений, произвольное

мышечное напряжение и статокINETическую устойчивость. Степень проявления координационных способностей определяется функциональными возможностями сенсорных систем, принимающих участие в управлении движениями, состоянием нервно-мышечных механизмов регулирования функций двигательного аппарата и приобретаемым двигательным опытом. Также играет роль тип нервной системы человека, способность к быстрому мышлению, быстрому анализу ситуации и принятия решений, умение быстро и точно управлять мышцами.

В дошкольный период (3-6 лет) происходит становление координационных двигательных механизмов и налаживание их взаимодействия с вегетативной сферой организма ребенка. В этом возрасте координация движений во многом обусловлена наследственными факторами, в том числе анатомо-физиологическими особенностями мозга и нервной системы (В.И. Лях). Проявление координационных способностей определяется и сложностью двигательного задания, смелостью, решительностью, общей физической подготовленностью ребенка. Значимость воспитания координационных способностей в дошкольный период жизни объясняется следующими причинами:

- хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям;

- координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов ребенка, влияют на величину их использования;

- разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей позволяют избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в двигательной деятельности.

Умение произвольно координировать свои движения совершенствуется на протяжении всего дошкольного возраста. Отличительной особенностью развития координационных способностей в дошкольном возрасте является их тесная взаимосвязь с процессом овладения детьми разнообразными видами двигательной активности и, прежде всего, основными движениями. Так, результатами научных исследований (Л. И. Пензулаева, Е.Н. Вавилова, Э.С. Вильчковский, Н.А. Ноткина, Т.И. Осокина, А.Д. Удалая, А.П. Усова) установлено, что в 3 года ребенок способен ходить и бегать в заданном направлении, прыгать на двух ногах, лазать по гимнастической стене или лестнице, катать, бросать и ловить подброшенный мяч, влезать на невысокие предметы. Умеет сохранять направление движения на коротком отрезке пути, чередовать движения, подключаться к заданному темпу, преодолевать препятствия.

В 4 года дети осваивают различные способы выполнения основных движений, умеют сохранять направление движений, последовательность структурных элементов, способны чередовать разные виды движений, изменять их по сигналу, выполнять упражнения на снарядах, спортивном оборудовании, согласовывать движения в коллективной деятельности

(строиться в круг, шеренгу, колонну). Начинают осваивать сложные виды спортивных упражнений (катание на санках, передвижение на лыжах, плавание).

На 5-ом году жизни движения детей более экономичны и энергичны. Ребенок владеет не только целостными двигательными действиями (ходьба, бег, прыжки, лазанье, бросание, плавание, ходьба на лыжах), но и аналитическими движениями рук, ног, туловища, головы. Самостоятельно выполняет общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, контролирует положение своего тела, умеет выполнять упражнение в заданном темпе и ритме под счет или под музыку, выбирает способы действия, сочетает их и доводит до определенных результатов.

Особенно большие сдвиги в управлении движениями наблюдаются у детей 6-7-го года жизни (старший дошкольный возраст). Это обусловлено зрелостью нервной системы ребенка, увеличением роли кинестетического контроля. В этом возрасте дети точно и четко выполняют все виды основных движений, сложные виды спортивных упражнений (плавание, ходьба на лыжах, езда на двухколесном велосипеде, роликовых коньках). По необходимости умеют выбирать нужный способ действия, различать амплитуду, направление, ритм, скорость движения, сочетать несколько действий, удерживать статическое и динамическое равновесие, стоя на балансирах различных конструкций, умеют проявлять творчество, изменять свои действия в зависимости от меняющихся внешних условий. Овладевают навыками оценки и самооценки физических упражнений (способны выявлять ошибки в позах и несложных движениях других детей, сравнивать свои достижения с прежними собственными результатами).

В условиях учреждения дошкольного образования координационные способности детей необходимо развивать с 5-ти лет. Именно в этом возрасте дети начинают проявлять наиболее высокие показатели точности движений и почти в 2 раза точнее, чем дети 4-х лет, воспроизводят временные параметры. При этом у девочек темпы прироста показателей координации несколько выше, чем у мальчиков (В.И. Лях, Н.В. Майорова).

Задачи развития координационных способностей:

- разностороннее развитие координационных способностей (способности к быстрому реагированию; ориентационной способности; способности к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения; способности к равновесию);
- развитие способности перестраивать сложившиеся формы координации движений в соответствии с меняющимися обстоятельствами.

Для развития двигательной координации используется широкий круг физических упражнений с постоянным включением в их содержание элементов новизны и технической сложности. Большое значение придается таким видам упражнений:

- на точность движений (попадание в неподвижную и движущуюся цель);
- на равновесие (статическое и динамическое);

- упражнениям вариативного характера, в которых отношение ребенка с внешней средой постоянно меняются (например, выполнение упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя, в приседе, лежа; изменение способов выполнения действий: бег спиной вперед, боком по направлению движения; выполнение упражнений с исключением зрительного контроля: ходьба по узкой дорожке с закрытыми глазами);

- выполнение упражнений с предметами (гимнастическая палка, мяч, обруч, скакалка, длинная лента);

- выполнение акробатических упражнений («березка» стойка на лопатках, «мостик», прогнувшись вперед, перекат «звездочка» и др.).

Эти упражнения требуют большой четкости мышечных ощущений, напряженного внимания, поэтому их проводят непродолжительное время и включают в комплекс утренней гимнастики или физкультурного занятия. Осваивая новые движения, дети пополняют свой двигательный опыт, развивают способность образовывать новые формы двигательной координации. Важным методом развития координации движений являются игровые двигательные задания, подвижные и спортивные игры, физкультурные развлечения. Они учат детей самостоятельному осмыслению и успешному применению знакомых движений в нестандартных условиях. Осваивая новые движения, дети пополняют свой двигательный опыт, развивают способность образовывать новые формы двигательной координации.

*Скоростные способности (или быстрота)* являются комплексным психофизическим качеством организма ребенка. Они обеспечивают ему выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся: быстрота реакции на сигнал, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, способность к быстрому началу движений. Комплексные формы проявления скоростных способностей в целостных двигательных действиях: способность набирать максимальную скорость и длительно ее поддерживать, способность быстро переключаться с одних действий на другие. В основе проявления скоростных способностей лежат различные морфофункциональные особенности центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата ребенка, быстрая смена процессов возбуждения и торможения, повышенная чувствительность к утомлению.

В дошкольном возрасте умеренно развиваются элементарные формы скоростных способностей: время двигательной реакции, частота движений, максимальный темп движения (Е.Н. Вавилова, Э.С. Вильчковский, М.Н. Королева, Н.А. Ноткина). Установлено, что время двигательной реакции на звуковой сигнал в лучезапястном и тазобедренном суставах у детей 3-7 лет с возрастом сокращается. За четырехлетний период время движения рукой уменьшается у мальчиков на 0,2 с, у девочек – на 0,16 с. Соответственно сокращается и время движения ногой в тазобедренном суставе - 0,22 с и 0,16 с по сравнению с исходными показателями. Наиболее высокие темпы прироста наблюдаются у мальчиков с 3 до 4 лет, у девочек с 3 до 5 лет. Частота

движений рук увеличивается в период от 3 до 7 лет. В 3 и 4 года мальчики имеют большую скорость в выполнении этих движений по сравнению с девочками. Начиная с 5 лет результаты девочек и мальчиков одинаковы. Наибольший прирост зафиксирован у мальчиков в период от 6 до 7 лет, у девочек от 4 до 5 лет (Э.С. Вильчковский).

Максимальный темп движений (скорость бега на дистанции 10, 20 и 30 м) на всех дистанциях интенсивно нарастает. Самые высокие ее показатели установлены у детей обоего пола в беге на 30 м. Наибольший прирост отмечается в возрасте 5 лет. Показатели скорости быстрого бега на дистанции 30 м у мальчиков в этом возрасте составляют 3,97 с, у девочек – 3,79 с (Е.Н. Вавилова).

Для проявления быстроты движений имеют значение и скоростно-силовые способности ребенка. Скоростно-силовые способности понимаются как способности человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. К скоростно-силовым способностям относят быструю и взрывную силу. Быстрая сила проявляется в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью (бег), взрывная сила – в показателях прыжков, метания.

В дошкольном возрасте прирост количественных показателей скоростно-силовых способностей носит последовательный характер: более медленный темп отмечается в 4 года, ускорение темпа – в 5 лет и значительное ускорение – в 6-7 лет. В этот период наибольший прирост показателей прыжка в длину с места у мальчиков и девочек (Э.С. Вильчковский, Н.А. Ноткина).

Задачи развития скоростных способностей:

- гармоническое развитие быстроты всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата;
- увеличение скорости простых движений и увеличение частоты движений.

Для развития быстроты используются силовые и скоростно-силовые упражнения (метание, прыжки, бег), специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (из положения лежа на спине встать по сигналу и добежать до предмета и др.). Беговые упражнения в этом процессе занимают одно из ведущих мест. Рекомендуются быстрый и медленный бег, бег с ускорением по прямой, бег в максимальном темпе на дистанцию 10 и 30 м, бег за партнером, стартующим на 2-3 м впереди, бег, изменяя направление и др.

Развитию быстроты способствуют также подвижные и спортивные игры. Выполняя задания на скорость, ребенок самостоятельно изменяет в игре характер движения, его быстроту в зависимости от игровой ситуации.

Для развития скоростно-силовых способностей применяется метод динамических усилий и игровой метод. Метод динамических усилий предусматривает выполнение упражнений с неопредельным отягощением и максимальной скоростью (например, прыжок в длину и высоту с разбега, метание мешочка с песком). Игровой метод с помощью игровых ситуаций и

игр создает возможности менять режимы напряжения различных мышечных групп. К таким играм относят игры с преодолением внешнего сопротивления (перетягивание каната, эстафеты с переносом грузов). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое ребенком, тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении возрастает значимость скоростного компонента.

К подбору упражнений для развития быстроты предъявляются следующие требования:

- движение должно быть освоено ребенком в основных чертах в медленном темпе;
- продолжительность упражнений на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения упражнения скорость не снижалась и не наступало утомление (длина дистанции для бега в быстром темпе – не более 10-30 м, продолжительность бега в играх не более 30 с);
- упражнения не должны носить однообразный характер, повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, чтобы не закрепились «стабилизация» скорости;
- упражнения должны проводиться в начале занятия, так как для успешного их выполнения необходимо оптимальное состояние нервной системы, в условиях, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью;
- при подборе упражнений необходимо учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

*Выносливость* – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. В практике работы различают общую (аэробную) и специальную выносливость. Общая выносливость связана с резервами физического здоровья людей. Она обеспечивается аэробными возможностями организма и ее основным показателем является уровень максимального потребления кислорода. Специальная выносливость имеет отношение к конкретному виду деятельности (выносливость лыжника, пловца, велосипедиста). Она зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, техники владения двигательным действием, уровня развития других двигательных способностей.

Детям дошкольного возраста свойственна общая выносливость. Показателем общей выносливости является продолжительность стандартной работы (например, мощностью 60% от максимальной) без снижения ее интенсивности. Эту работу можно разделить на две фазы: работа до появления чувства усталости, которое свидетельствует о наступлении утомления; работа на фоне усталости до тех пор, пока ребенок может за счет волевого дополнительного усилия поддерживать необходимую интенсивность. Нарастание работоспособности в двигательной деятельности происходит постепенно. Одним из основных периодов включения ребенка в деятельность является «вработывание». Продолжительность «вработывания» зависит от возраста детей, индивидуальных особенностей их моторного развития. После «вработывания» наступает период относительной

стабилизации, для которого характерен феномен так называемого «высокого плато» (Г. П. Юрко), который подтверждает выводы исследователей, о том, что организм детей дошкольного возраста обладает большими адаптационными возможностями.

Оценка общей выносливости определяется при преодолении ребенком какой-нибудь достаточно длинной дистанции: 90 м – младший, 120 м – средний, 150 – старший дошкольный возраст (Т.И. Осокина, В.Г. Фролов).

В исследованиях ученых определена возрастно-половая динамика выносливости у детей, показано, что она значительно возрастает на протяжении всего дошкольного возраста. Наибольший темп прироста отмечается у мальчиков и девочек между 3 и 4 годами, в 5-6 лет развитие этого качества несколько замедляется, а к 7 годам – вновь возрастает. Одна из причин, непосредственно влияющих на это, – индивидуальные анатомо-физиологические особенности организма ребенка, состояние его здоровья (Э.С. Вильчковский, В.Г. Фролов).

Основная задача развития выносливости у детей дошкольного возраста состоит в создании условий для повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных учебной программой дошкольного образования.

Общую выносливость у детей следует развивать постепенно. Особое значение при этом приобретает способность ребенка продолжать упражнение на фоне утомления. Основной метод развития выносливости – метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности. Установлено, что продолжительность непрерывных движений может находиться (без ущерба для здоровья) в пределах 30 с для детей младшего дошкольного возраста, 1,5 мин. – для старшего (Г.П. Юрко, Л.Б. Яценко). В качестве основных рекомендуются циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме (ходьба, бег, подскоки и др.). Достоинствами таких упражнений являются их динамизм, простота, возможность использования в различных играх.

Выполнение циклических упражнений отвечает следующим требованиям:

- в упражнении должно участвовать большое число мышечных групп;
- должны чередоваться моменты напряжения и расслабления;
- упражнения должны быть знакомые, не трудные по технике исполнения.

Регулярные занятия физическими упражнениями, которые развивают выносливость, позволяют детям быстрее привыкнуть к состоянию утомления и восстановить силы после нагрузок.

*Гибкость* – способность человека выполнять движения с большой амплитудой, обусловленной эластичностью мышц и связок. Часто гибкостью называют подвижность в суставах, например, подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. Активная гибкость проявляется в движениях за счет собственной активности соответствующих мышц. При пассивной гибкости движения выполняются под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и



т.п. Выделяют также общую и специальную гибкость. Первая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах, вторая - амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия. Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение. Наибольший прирост показателей гибкости наблюдается у детей в старшем дошкольном возрасте. В этот период происходит изменение пропорций тела ребенка за счет увеличения длины ног, увеличивается амплитуда движений во всех суставных сочленениях, дифференцируются процессы напряжения и расслабления действующих мышц, развивается в связи с интенсивным морфофункциональным созреванием коры головного мозга способность ребенка осваивать сложную программу действий. Однако, несмотря на хорошо развитые крупные мышцы туловища и конечностей, слабо развитыми остаются связочные отделы позвоночного столба, мелкие мышцы шеи, груди, поясницы. В связи с этим, необходимо использовать средства физического воспитания, позволяющие сохранить оптимальный уровень гибкости ребенка и предотвратить возможные травмы.

Основная задача развития гибкости в дошкольном возрасте – овладение детьми основными жизненно важными двигательными навыками, параллельное развитие других двигательных способностей (координационных, силовых, скоростных, выносливости), обеспечивающих высокую степень проявления гибкости.

Гибкость можно развить с помощью специальных упражнений на растягивание. Используются упражнения для развития гибкости разных групп мышц: упражнения, развивающие гибкость плечевого и локтевого суставов; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения, развивающие гибкость тазобедренного и коленного суставов. В дошкольном возрасте дети не умеют произвольно расслаблять мышцы, поэтому в каждом выполняемом упражнении должны быть паузы для отдыха. Подбираются упражнения не только по анатомическому принципу, но и по принципу попеременного включения мышц-антагонистов: в последующем упражнении напрягаются те группы мышц, которые в предыдущем были расслаблены. Развитие гибкости должно осуществляться в соответствии с развитием мышечной силы, так как мышцы, окружающие суставы, у детей еще недостаточно сильны, поэтому может появиться чрезмерная подвижность суставов. Упражнения длительное время выполняются с небольшой амплитудой, которая постепенно увеличивается. С целью контроля и коррекции положения тела при выполнении упражнений на гибкость применяются различные предметы и пособия (гантели, набивные мячи, обручи).

Методика развития гибкости с помощью упражнений на растягивание носит название «стретчинг». Стретчинг – метод фиксированной растяжки. Исследование В.А. Сегаль подтверждает положительное воздействие игровых стретчинговых упражнений на развитие гибкости у детей дошкольного

возраста при условии обучения их по специально разработанной методике, в основе которой игровой, сказочный сюжет. Дети придумывают двигательное содержание к предложенному сюжету, самостоятельно обогащают и развивают игровые действия, создают новые сюжетные линии, новые формы движения, что способствует исключению привычки механического повторения упражнений, активизации в доступных пределах творческой деятельности по самостоятельному осмыслению и успешному применению знакомых движений в нестандартных условиях.

#### Литература

1. Абакарова, Р. Я. Экспериментальное обоснование методики развития скоростных способностей дошкольников в ходе реализации стандартной тренировочной программы / Р. Я. Абакарова, Ш. Г. Арадахов, Ш. Г. Гасанов и др. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 1. – С. 42-43.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: пособие для воспитателя дет.сада / Е.Н.Вавилова – М.: Просвещение, 1981 г.- 96 с.
3. Вильчковский, Э.С. Развитие двигательной функции у детей / Э.С. Вильчковский. – Киев: Здоров'я, 1983. – 208 с.
4. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н.А. Ноткина. – СПб.: Образование, 1993. – 36 с.
5. Ежевская К. А. Особенности динамики показателей скоростных способностей детей 4-5 лет в условиях стандартной тестовой тренировочной программы в детском саду / К. А. Ежевская // Теория и практика физ. культуры. — 1995. — № 3, — С.15-18.
6. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология: учеб. пособ. / Ю. А. Ермолаева. – М. : Высш.шк., 2005. – 325 с.
7. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка: роль двигательного анализатора в формировании высшей нервной деятельности / М.М. Кольцова. – М.: Педагогика, 1973. – 144 с.
8. Константинова А.И. Игровой стретчинг / А.И. Константинова. - СПб.: Аллегро, 2004. - 133 с.
9. Кравчук, А. И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) : монография / А. И. Кравчук. – Новосибирск : НГУ, 1998. – Ч. 1. –102 с.
10. Лях, В. И. Координационные способности школьников. / В. И. Лях. - Минск: Полымя, 1989. -169 с.
11. Лях В.И. Гибкость: основы измерения и методика развития / Физическая культура в школе. - 1999. - №1. - С.4-10.
12. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - С.247 -261.

13. Стрельцов, В. П. Спортивно-оздоровительная тренировка старших дошкольников: проблемы и решения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. / В. П. Стрельцов, — 2003 . — № 3. — С.46-48.

14. Теория и методика физической культуры дошкольников : учеб. пособие для студ. пед. ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. - СПб., «Детство- Пресс», М., ТЦ «СФЕРА», 2008.- С.386-388.

15. Чеботарев, А. В. Возрастные особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста / А.В. Чеботарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –2013. – № 1. – С.51-52.

16. Шадриков, В.Д. Деятельность и способности / В.Д. Шадриков. – М.: Логос, 1994. – 320 с.

17. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Выш. школа, 2015. – С.72-77.

### **Тема 3. Формы занятий физическими упражнениями в учреждении дошкольного образования**

*Формы занятий физическими упражнениями* – это комплекс разнообразной образовательной и физкультурно-оздоровительной деятельности, основу которой составляет двигательная активность ребенка. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического и психического развития, укрепления здоровья детей.

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста сложились разнообразные формы занятий физическими упражнениями. По особенностям организации и способам руководства они подразделяются на две группы:

- занятия, проводимые руководителем физического воспитания (физкультурное занятие; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: утренняя гимнастика, физкультминутка, индивидуальные занятия с детьми, подвижные игры и физические упражнения на прогулке; активный отдых: физкультурные досуги, праздники, дни здоровья);
- самостоятельная двигательная деятельность детей (в группе, на игровой и физкультурной площадке).

#### **3.1. Физкультурное занятие**

##### **План**

1. Научно-методические подходы к разработке содержания физкультурного занятия.
2. Основные признаки физкультурного занятия, его структура.
3. Многообразие видов и форм проведения физкультурного занятия.
4. Педагогический анализ физкультурного занятия.

*Физкультурное занятие* является основной формой организованного обучения детей физическим упражнениям, тренировки систем и функций организма, личностного развития воспитанников. Они были введены в образовательный процесс учреждения дошкольного образования в 50-е годы XX в. (А.И. Быкова, Е.Г. Леви-Гориневская) и выступали средством оздоровления детей. Содержание занятий ограничивалось подвижными играми и физическими упражнениями, входящими в основную гимнастику (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения). В 70-е годы ученые (А. В. Кенеман, Г. П. Лескова) разработали методы формирования двигательных навыков у детей дошкольного возраста, показали возможность сообщения детям знаний о технике выполнения физических упражнений. Ведущим в этом процессе выступал принцип осознанности в обучении. Тем самым актуальной стала проблема приобщения детей дошкольного возраста к физической культуре общества. В связи с этим данные занятия получили название физкультурных, предусматривающих передачу детям общественно-исторического опыта, культуры выполнения движений, выработанной человечеством. Круг физических упражнений для детей значительно расширился. В 70-80 годы XX столетия была доказана целесообразность включения в физкультурное занятие спортивных упражнений и спортивных игр: плавания (Т.И. Осокина), ходьбы на лыжах (М.П. Голощекина), катания на коньках (Л.Н. Пустынникова), езды на двухколесном велосипеде (Г.В. Шалыгина), игры в баскетбол (Э.И. Адашквичене), игры в серсо (В.Г. Гришин). Методика обучения детей их выполнению раскрыта в многочисленных пособиях авторов. В настоящее время необходимость использования спортивных упражнений и спортивных игр с целью совершенствования физического потенциала детей признается многими учеными. В образовательную работу с детьми авторы включают новые виды спортивных упражнений, оказывающих комплексное влияние на организм ребенка. Так, в исследовании А.Ф. Лисовского, И.А. Решетникова, О.В. Власова представлена развивающая методика начального обучения детей старшего дошкольного возраста основам техники горнолыжного спорта. Разработанная методика оказывает положительное влияние на функции статического равновесия и ловкости, укрепляет внутрисемейные отношения.

С.Б. Шармановой, Г.К. Калугиной обоснована методика применения художественной гимнастики оздоровительной направленности. Авторами отобраны упражнения адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию ребенка 3-7 лет (общеразвивающие упражнения, выполняемые со спецификой художественной гимнастики; стилизованные виды передвижений и их сочетания; упражнения без предмета: волны, равновесия, повороты, прыжки; упражнения с предметами: мячом, обручем, скакалкой; элементы акробатики, хореографии, пантомимы). С целью обеспечения оздоровительной направленности художественной гимнастики предусмотрено увеличение доли базовых упражнений, формирующих

правильную осанку, походку, свод стопы, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал.

Е.А. Козин разработал и обосновал экспериментальную методику физкультурных занятий с использованием средств и методов спортивной акробатики как избранного базового вида спорта. Это повлияло на развитие у детей старшего дошкольного возраста таких двигательных способностей, как гибкость, координация, выносливость.

Таким образом, включение избранных элементов спортивного воспитания в содержание физкультурного занятия совершенствует физическое воспитание детей новыми направлениями работы.

Известно, что любые двигательные навыки статического или динамического характера требуют учета биологических закономерностей двигательного поведения детей. К числу биологических закономерностей ученые относят потребность в движениях, двигательную активность, которая создает новые подходы к формированию двигательных действий. *Интенсификация двигательной активности* детей на физкультурном занятии явилась предметом специальных исследований многих ученых. Значительные результаты в увеличении объема двигательной активности достигнуты Ю.Ю. Рауцкисом за счет рационального подбора и распределения физических упражнений в основной части занятия, Л.В. Кармановой – путем широкого использования в занятии спортивных упражнений и спортивных игр, М.А. Руновой, А.Б. Лагутиным на основе применения игры как условия развития двигательной активности детей, В.Г. Барабаш – путем включения в занятие имитационно-игровых упражнений. Для широкого применения полученных результатов авторами представлено годовое планирование физкультурных занятий в разных возрастных группах детского сада.

В 90-е годы активно изучаются возможности физкультурного занятия с целью развития *психических функций* ребенка. Содержание образовательного процесса обогащается заданиями и упражнениями для совершенствования сенсомоторных координаций, развития речи, воображения, памяти, внимания детей. Такая тесная взаимосвязь физических и психических функций ребенка объясняется тем, что развитие любого двигательного качества связано, с одной стороны, с совершенствованием психической деятельности (улучшением психических функций внимания, восприятия, памяти, мышления, без которых невозможна практическая деятельность, функциональными изменениями в костно-мышечной системе и т.д.), а с другой – развитием центрально-нервных механизмов, среди которых главную роль играет созревание коркового отдела двигательного анализатора и формирование его связей с иными отделами мозга. Общий механизм этих взаимоотношений представлен авторами следующим образом. Каждый двигательный акт осуществляется в пространстве и времени, поэтому активно передвигающийся ребенок получает возможность приобрести в единицу времени больший объем информации, что и способствует ускоренному формированию его психики (М. М. Кольцова).

Инновационные технологии физкультурных занятий в значительной степени определяют развитие когнитивных и психических способностей детей, способствуют быстрому, осмысленному запоминанию двигательных действий. Так, в исследовании Г.М. Касаткиной с помощью целенаправленных упражнений скоростно-силовой направленности повышен объем и концентрация внимания детей, а упражнения, направленные на точность движений, оказали влияние на формирование мышления и точности кратковременной памяти.

И.В. Стародубцева, Е.А. Короткова суть использования физических упражнений заключили в сочетании двух элементов: двигательного действия и упражнения, реализуемого в форме дидактической игры. За основу были взяты упражнения с включением ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания. При их выполнении создавались условия для овладения разными видами познавательных ориентировочных действий, лежащих в основе умственного развития ребенка.

В исследовании И.С. Морозовой определены четыре органически дополняющих друг друга направления познавательно-развивающих занятий физической культуры: координационное, развивающее психомоторные способности; ведущий комплекс упражнений, направленный на решение общих задач занятия; психоэмоциональное направление, регулирующее состояние психоэмоциональной сферы ребенка; отстающие способности, направленные на развитие необходимых двигательных умений, навыков и воспитание физических качеств. Выделенные направления физкультурно-развивающего занятия позволили изменить характеристику когнитивной сферы ребенка: показатель кратковременной памяти достиг у детей наиболее оптимальных величин.

В последние годы большое значение в обеспечении успешной образовательной работы в учреждении дошкольного образования имеет применение в физкультурном занятии методов, стимулирующих развитие *личностных качеств детей*, что помогает формировать направленность ребенка на собственные внешние или внутренние действия, в результате чего рождается способность управления собой (В.Т. Кудрявцев, Т.Э.Токаева, В.Н. Шебеко). Особый научный интерес вызывает у исследователей такое важное личностное качество как самостоятельность. Это качество выступает как интегральное личностное свойство, существенной характеристикой которого является взаимосвязь уровня овладения всей структурой двигательной деятельности и способности независимо, автономно осуществлять перенос двигательного опыта, проявляя творчество в движениях. Благоприятные условия для формирования опыта самостоятельного выполнения детьми движений раскрыты в исследовании М.В. Машенко, В.А. Шишкиной. Авторы показывают, что такими условиями могут выступать: организация физкультурно-игровой среды; закрепление в распорядке дня времени для самостоятельной двигательной деятельности (во время утреннего приема, до и между занятиями, на прогулке, после сна, в вечернее время в детском саду и семье); владение педагогическим работником специальными

(опосредованными) методами активизации двигательной деятельности детей (предусмотреть каждому место для движений, привлекать детей к размещению физкультурных пособий, объединять в совместной деятельности детей разной подвижности и др.).

В работе Т.Э. Токаевой условиями развития самостоятельности выступают: накопление информации в виде идиомоторных образов физических упражнений, двигательного опыта, имеющего личностный смысл; овладение правильными эталонами техники физических упражнений; овладение разнообразными двигательными моделями, которые ребенок может выбрать для себя в момент созревания «Я»; получение оценки, сравнение задуманной цели и результата выполнения физического упражнения; прогнозирование, контролирование своих действий и действий товарищей. В результате такой работы у детей старшего дошкольного возраста возникает своеобразный «детский ориентировочный двигательный идеал», они становятся способными переносить движение в другие виды деятельности, что важно для самоопределения в собственном поведении.

И.М. Воротилкина для привлечения детей к самостоятельной двигательной деятельности предлагает использовать физкультурно-познавательные занятия, задачи которых направлены: на обогащение детей знаниями о пользе занятий физической культурой; воспитание интереса к движению с помощью методов, развивающих любознательность, умственные способности ребенка.

В отдельных работах авторов показана возможность влияния физических упражнений на формирование волевых качеств (Е.А. Сагайдачная), субъектного поведения (М.С. Мельникова), творческих способностей ребенка (О.М. Гребенникова, В.Н. Шебеко) и пр. Следовательно, современное физкультурное занятие физически упражнения рассматривает шире, чем только средство формирования двигательных умений и навыков, развития двигательных способностей детей. С помощью физических упражнений ребенок получает информацию о себе, учится осознавать себя как часть природы и общества.

#### *Основные признаки физкультурного занятия, его структура.*

Физкультурное занятие характеризуется рядом важных признаков, основными из которых являются:

- обязательность занятий для всех детей (кроме временно освобожденных по состоянию здоровья);
- постоянный состав детей и их возрастная однородность;
- руководящая роль педагогического работника, направленная на комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- главенствующая роль физкультурных занятий в определении содержания других форм физического воспитания детей.

В физкультурном занятии различают две стороны: содержание и структуру.

*Содержание занятия* составляют:

- состав включаемых в занятие физических упражнений, перечень которых представлен в учебной программе дошкольного образования;
- деятельность детей по выполнению доступных им видов физических упражнений;
- деятельность педагогического работника, направленная на организацию выполнения детьми физических упражнений.

*Структура занятия* – это взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания занятия.

Физкультурное занятие принято делить на три части: подготовительную, основную и заключительную. Время, отводимое на отдельные части занятия, и их конкретное содержание зависят от многих факторов: возрастных и половых особенностей детей, конкретных задач занятия, специфики используемых упражнений, уровня физической подготовленности занимающихся. Решая частные задачи, каждая из частей занятия служит эффективному достижению конечного результата занятия в целом.

*Вводная часть занятия* выполняет вспомогательную роль и создает предпосылки для основной работы педагогического работника и детей в занятии. Задачи вводной части – организация детей, создание благоприятного эмоционального состояния, концентрация внимания на предстоящих физических упражнениях, формирование осанки, разминка стопы и предупреждение плоскостопия, а также постепенная функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки в основной части занятия. Содержание подготовительной части занятия составляют физические упражнения, хорошо освоенные детьми на предыдущих этапах работы. Это могут быть разнообразные построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, танцевальные движения, упражнения корригирующего характера, а также знакомые детям подвижные игры, не связанные с большим напряжением.

*В основной части занятия* решаются основные задачи физического воспитания детей в целом: закаливание организма, гармоничное развитие всех мышечных групп, формирование двигательных умений и навыков, приобретение специальных знаний, развитие двигательных способностей, содействие личностному росту ребенка. В основной части первыми выполняются общеразвивающие упражнения, затем следуют упражнения в основных движениях (прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии). Заканчивается основная часть подвижной игрой. Применяются все виды подвижных игр, в том числе игры -эстафеты, игры с элементами соревнования. Движения, которые дети выполняют в основной части занятия не должны повторяться в подвижной игре, что обеспечивает разностороннее воздействие физической нагрузки на различные группы мышц.

Эффективность обучения физическим упражнениям в основной части занятия обеспечивается с помощью различных способов организации детей. В зависимости от того, какие задания выполняют дети, используются фронтальный, групповой и индивидуальный способы организации.



Фронтальный способ характеризуется одновременным выполнением одного и того же задания всеми детьми. Он обеспечивает высокую активность каждому ребенку. Групповой способ применяется при выполнении заданий в небольших группах для углубленного разучивания и совершенствования навыков основных видов движений. В зависимости от характера двигательных заданий движения могут выполняться в одной группе фронтально, в другой – поточно. Это обеспечивает высокую моторную плотность физкультурному занятию. Индивидуальный способ организации детей предусматривает выполнение каждым ребенком персонального задания. Он используется тогда, когда ребенку нужна индивидуальная нагрузка или ему необходимо проявить смекалку, творческие способности и выполнить упражнение, созданное им самим. Целесообразным является смешанное использование в занятии различных способов организации детей.

*В заключительной части* занятия решаются задачи снижения возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, восстановления пульса и дыхания ребенка, регулирования его эмоционального состояния. Это достигается использованием различных вариантов ходьбы, упражнений на расслабление, специальных упражнений на внимание, игр малоподвижного характера. Особенно эффективны в этой части занятия упражнения на расслабление. Организм быстро восстанавливается, когда заторможенные центры энергично включаются в деятельность, а активно действующие – переходят в пассивное состояние. Лучшим положением тела для этого процесса является горизонтальное, когда все функции снижены, расслаблены конечности и позвоночник, и ребенок не затрачивает энергии для сохранения вертикального положения. Медленный темп упражнений на расслабление, выполняемых без напряжения и с большой амплитудой, музыкальное сопровождение, спокойная обстановка способствуют восстановлению организма в более короткий срок. Упражнения на расслабление целесообразно предлагать детям в такой последовательности. Стоя на месте: потряхивание расслабленных кистей рук, всей руки, обеих рук; поочередное потряхивание правой (левой) расслабленной ноги; повороты вправо (влево) с закручиванием корпуса и расслабленных рук у туловища; семенящий бег на месте. После этого дети выполняют упражнения сидя или лежа на полу. Состояние расслабленности возникает быстрее, если дошкольники сидят или лежат на теплой основе (коврик). Ребенок ложится на спину, руки разводит в стороны-вниз, ноги находятся в полусогнутом состоянии, колени разведены в стороны, стопы ног сближены, носки развернуты. В этом положении ему предлагают сильно напрячься: выпрямить ноги, оттянуть носки, кисти рук сжать в кулаки, подбородок прижать к груди и смотреть на носки ног. После 3-4 с напряжения ребенок принимает позу расслабления. Наиболее сложной для расслабления является поза сидя ноги скрестно (по-турецки), предплечья рук опираются о колени, кисти расслаблены, голова опущена. В таком расслабленном положении дети могут находиться до 10 с. В результате систематического применения упражнений

на расслабление дошкольники учатся произвольно расслаблять ту или иную группу мышц или все группы мышц одновременно.

Физкультурное занятие обычно проводится в первой половине дня. Общая длительность занятия распределяется следующим образом: младший дошкольный возраст – 15-20 минут, средний – 20-25 минут, старший – 25-30 минут.

Когда позволяют погодные условия, физкультурное занятие проводится на физкультурной площадке, в лесопарке, сквере. В данном случае занятия имеют свою специфику – при выполнении упражнений активно используются естественные природные условия: ходьба по бревну, поваленному дереву, прыжки с кочки на кочку, метание шишек в даль и в цель, висы на низких ветках деревьев и др.; в содержание занятия включаются упражнения интенсивного характера (бег, прыжки, метание, лазанье). В условиях физкультурной площадки, лесопарка место физкультурного занятия в разные сезоны года различно. Летом занятие лучше проводить в начале первой прогулки, когда температура воздуха еще не достигла своей наивысшей величины. При высокой температуре воздуха воздействие физической нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы значительно возрастает. В холодный период года занятие проводится в конце первой прогулки. Это снижает возможность простудных заболеваний, после значительной физической нагрузки дети не остаются на воздухе.

*Многообразие видов и форм проведения физкультурного занятия.*

Физкультурное занятие отличается многообразием видов и форм проведения. В современных условиях имеют место занятия учебно-тренировочного, игрового, спортивно-тематического, интегрированного характера, полоролевые (мальчики, девочки), занятия-походы (схема 6). Многообразие видов физкультурных занятий обусловлено поиском возможности получения максимального оздоровительного эффекта в физкультурно-оздоровительной работе с детьми, а также внедрением личностно-ориентированной парадигмы в процесс образования воспитанников. В современной теории и методике физического воспитания основополагающей выступает классификация занятий с позиции направленности их содержания. Выделяются следующие виды:

- *учебно-тренировочного характера*, решающего задачи оздоровления, физической подготовленности детей. Его основу составляют разнообразные средства и методы работы, формирующие двигательные умения и навыки, развивающие двигательные способности, волевые качества воспитанников. На занятии создаются условия для овладения детьми конкретными двигательными действиями (строевыми и общеразвивающими упражнениями, основными видами движений, подвижными играми). Приоритетной, к сожалению, остается учебно-дисциплинарная модель взаимодействия ребенка и взрослого, в которой доминирует объяснительно-демонстрационный метод обучения, что часто приводит к снижению интереса детей к физическим упражнениям;

- *игрового характера*, в котором для реализации образовательных задач активно применяются элементы игры. Игровые элементы могут быть представлены театрализацией, драматизацией, игровыми ситуациями, подвижными и словесными играми. Разновидностью игрового занятия выступает *сюжетно-игровое физкультурное занятие*. Оно строится по сюжету сказки, рассказа, литературного произведения и имеет все признаки игры: игровые роли, игровые правила, игровые действия. Все двигательные действия объединены единым сюжетом, двигательный замысел реализуется ребенком спонтанно, без специальной подготовки, разные движения имеют разные образы «кошки», «птички», «лягушки» и т.п. Дети дополняют, изменяют, преобразуют знакомые движения, создают новые композиции из усвоенных старых элементов.

- имеет место *игровое физкультурное занятие*, основу которого составляет *серия подвижных игр*. Такое занятие преимущественно развивает двигательные способности детей, способствуют совершенствованию двигательных умений и навыков. В подготовительной части занятия планируется знакомая детям игра средней подвижности. Она готовит организм ребенка к предстоящей нагрузке. В основной части проводятся 2-3 игры (знакомые или новые), обеспечивающие большую физическую нагрузку и соответствующие по своим правилам и содержанию основным задачам занятия. В заключительной части занятия проводится игра малой подвижности. С ее помощью достигается снижение нагрузки, организм ребенка приводится в спокойное состояние;

- *спортивно-тематического характера*, в основе которого конкретный вид спортивных упражнений (ходьба на лыжах, плавание, катание на велосипеде) или спортивных игр (баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис). Занятие проводится по типу учебно-тренировочного, но в структурные части спортивно-тематического занятия включаются специальные и подводящие упражнения, помогающие детям овладеть техническими элементами осваиваемых спортивных упражнений и игр. Их выполнение способствует появлению у ребенка именно тех мышечных ощущений, которые соответствуют описанию, объяснению нового движения. Вначале подбираются подводящие упражнения, близкие к ведущему звену данного движения, затем, при их закреплении, совершенствовании – близкие к дополнительным звеньям. Роль подводящих упражнений часто подсобная, поэтому достаточно несколько их повторений (4-6 раз). Подводящие упражнения имеют более узкое назначение – они помогают овладеть техникой конкретного двигательного действия;

- *интегрированного характера*, позволяющее интегрировать содержание дошкольного образования в рамках той или иной изучаемой темы, рекомендованной учебной программой дошкольного образования. Интегрированные занятия дают возможность сформировать у детей широкое и яркое представление о мире, в котором они живут, ощутить взаимосвязь явлений и предметов, находить применение своих способностей в создании коллективного и индивидуального продукта. Основной акцент в

интегрированном физкультурном занятии приходится не столько на усвоение определенных знаний, формирование двигательных умений, сколько на развитие образного мышления, внимания, памяти, творческих способностей детей. Это позволяет использовать содержание материала всех разделов учебной программы дошкольного образования, привлекать сведения из различных областей науки, культуры, искусства, обращаясь к явлениям и событиям окружающей жизни. Форма проведения интегрированного физкультурного занятия нестандартна, для него характерна смешанная структура, позволяющая маневрировать при организации содержания, излагать отдельные его части различными способами. Системообразующим фактором интеграции образовательных областей («Физическая культура», «Безопасность», «Ребенок и общество», «Ребенок и природа») служит двигательная деятельность с использованием дидактической игры, игры-драматизации, игровых развивающих ситуаций, проблемных ситуаций, соревновательной деятельности, музыкально-танцевальных движений, чтения карточек-схем различных видов физических упражнений и игр, ориентирования на местности. Однако следует учитывать, что любая интеграция не может заменить классический образовательный процесс в учреждении дошкольного образования по основным разделам учебной программы, она лишь соединяет полученные детьми знания и умения и навыки.

#### *Педагогический анализ физкультурного занятия.*

Педагогический анализ физкультурного занятия проводится на основе наблюдения и оценивается в контексте оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Обращается внимание на наличие элементов закаливания, оптимальных величин физических нагрузок и двигательной активности детей, условий, способствующих личностному росту ребенка.

Примерные вопросы для педагогического анализа физкультурного занятия:

1. Сведения о педагогическом работнике (образование, стаж работы).
2. Сведения о группе, в которой проводится занятие (количество детей, их возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности).
3. Подготовка места для занятия и физкультурного инвентаря.
4. Костюм и обувь детей и педагогического работника.
5. Организация занятия (начало, окончание), форма проведения.
6. Подготовленность педагогического работника (наличие плана-конспекта, методическая грамотность его разработки; качество показа физических упражнений; правильность объяснений и указаний; владение педагогической техникой, культурой речи; соблюдение педагогического такта; приемы и методы работы, способствующие овладению детьми техникой физических упражнений; содержание индивидуальной работы, учитывающей состояние здоровья, уровень физической подготовленности воспитанников; знание и использование элементов современных физкультурно-оздоровительных технологий; предупреждение травматизма детей).

7. Усвоение детьми оздоровительных, образовательных, воспитательных задач физкультурного занятия (обращается внимание на наличие элементов закаливания, оптимальных величин физических нагрузок и двигательной активности детей, условий, способствующих осознанному восприятию и выполнению детьми физических упражнений, формированию нравственно-волевых качеств, творчества ребенка).

8. Допустимость физической нагрузки, получаемой детьми на учебно-тренировочном занятии (ЧСС, уд./мин). Необходимо иметь в виду, что упражнения, вызывающие увеличение частоты сердечных сокращений в минуту до 120-130 ударов, считают нагрузкой малой интенсивности, от 131 до 140 ударов – средней, от 140 до 160 ударов – субмаксимальной и свыше 160 ударов – максимальной интенсивности.

9. Показатели двигательной активности детей на занятии. Физиологически обоснованными считаются следующие показатели: объем двигательной активности (средний дошкольный возраст – 1700-2100, старший – 2300-2600 движений); продолжительность двигательной активности (средний дошкольный возраст – 20-25, старший – 25-30 минут); интенсивность двигательной активности (средний дошкольный возраст – 73-84, старший – 85-90 движений в минуту).

10. Общая оценка занятия (например, занятие в целом проведено на достаточно эффективном уровне и т.д.).

11. Предложения по совершенствованию структуры и методики проведения физкультурного занятия.

#### Литература

1. Давыдов, В.В. Проблемы развивающего обучения: опыт теоретического и экспериментально-психол. исследования / В.В. Давыдов. – М.: Педагогика, 1986. – 240 с.

2. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1978. – С.165 – 200.

3. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. сред.пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова – М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 320 с.

4. Мащенко, М.В. Физическая культура дошкольника / М.В. Мащенко, В.А. Шишкина. – Минск: Ураджай, 2000. – С.36-46.

5. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. - М.: Просвещение, 1986. - 304с.

6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе / Л.И. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2012. 72 с.

7. Рунова, М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет / М.А. Рунова. – М.: Просвещение, 2004. – 94 с.

8. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – С. 262 – 280.

9. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста : пособие для воспитателя дет. сада / В. Г. Фролов, Г. П. Юрко. — М. : Просвещение, 1983. — 130 с.

10. Шебеко, В. Н. Занятия по физической культуре в детском саду: обучение и творчество: ст. дошк. возраст : пособие для педагогов дошк. учреждений / В. Н. Шебеко, — Минск : Университетское, 2001, — 88 с.

11. Шебеко, В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший дошкольный возраст: пособие для педагогов дошк. учреждений / В.Н. Шебеко. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2003. – 100 с.

12. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Выш. школа, 2015. – С. 157 – 162.

13. Шебеко, В.Н. Физическая культура детей от пяти до шести лет: учеб.-метод. пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В.Н. Шебеко. – Минск: Изд-во «Выснова», 2017. – 216 с.

14. Шишкина, В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику? / В.А. Шишкина, М.В. Мащенко. – Мозырь: Белый Ветер, 2005. – С. 75-76.

### **3.2. Физкультурно-оздоровительные формы работы в учреждении дошкольного образования**

#### **План**

1. Утренняя гимнастика и ее оздоровительное влияние на организм ребенка.
2. Педагогическая целесообразность проведения физкультминуток.
3. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке с разнообразным двигательным содержанием.
4. Приемы руководства самостоятельной двигательной деятельностью детей.

К *физкультурно-оздоровительным формам работы* в учреждении дошкольного образования относятся: утренняя гимнастика, физкультминутка, подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

1. *Утренняя гимнастика* обеспечивает организованное начало дня, дает возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности. Она направлена главным образом на поднятие эмоционального тонуса, активизацию деятельности организма ребенка. Средствами утренней гимнастики выступают простые физические упражнения (строевые, общеразвивающие, основные виды движений) в сочетании с закаливанием. Все виды используемых в утренней гимнастике физических упражнений должны быть хорошо знакомы детям. Важным компонентом утренней гимнастики является музыкальное сопровождение. Оно повышает эффективность физических упражнений, создает ощущение психологической комфортности.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно (до завтрака) в течение 7-8 минут с детьми 4-5 лет, 10 минут – с детьми 6 лет. В холодное время года она организуется в помещении, в теплое – на открытом воздухе.

Начинается утренняя гимнастика с кратковременной ходьбы, которая чередуется с бегом, подскоками, упражнениями на перестроение и ориентировку в пространстве. Затем следуют упражнения общеразвивающего характера: для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища (спины и живота), мышц ног, которые выполняются из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Далее проводится подпрыгивание на месте или игра большой подвижности, хорошо знакомая детям. Заканчивается утренняя гимнастика спокойной ходьбой, выполнением дыхательных упражнений с целью снижения общего возбуждения организма.

Для детей младшего дошкольного возраста в комплекс утренней гимнастики включаются 4, среднего – 4-5, старшего – 5-6 общеразвивающих упражнений. Упражнения проводятся в разных построениях (круг, колонны, шеренги, в свободном построении, в шахматном порядке) и выполняются в разном темпе, что позволяет увеличить нагрузку на организм ребенка. В младшем и среднем дошкольном возрасте упражнения могут носить образно-имитационный характер, возможно также создание целого сюжета, состоящего из имитационных упражнений.

В старшей группе педагогический работник поясняет детям назначение утренней гимнастики, раскрывает влияние физических упражнений на организм человека. В этом возрасте утренняя гимнастика имеет вариативное содержание. Она может проводиться с использованием полосы препятствий, простейших тренажеров, оздоровительных пробежек, что помогает существенно активизировать и разнообразить физкультурно-оздоровительную работу с детьми.

Комплекс утренней гимнастики необходимо менять раз в две недели.

В комплекс утренней гимнастики могут быть включены элементы *ритмической гимнастики* – комплексы танцевального характера, стимулирующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирующие осанку, помогающие детям справиться со стрессами. Для того чтобы такие задачи решались, упражнения ритмического характера должны быть достаточно интенсивными. Максимальная величина пульса по отношению к исходной величине, должна составлять 180 ударов в минуту минус возраст ребенка, т.е. 5-6 лет, и равняться 175-174 удара в минуту. Эта величина пульса допустима при выполнении бега, прыжков, быстрого танца. Весь комплекс ритмической гимнастики состоит из трех частей: подготовительной, включающей разогревающие упражнения, основной, куда входят интенсивные упражнения для всех частей тела, и заключительной, направленной на восстановление дыхания (всего около 14 – 16 упражнений).

Подготовительная часть ритмической гимнастики включает упражнения общего воздействия: разновидности ходьбы, танцевальных шагов, упражнений на выработку осанки. Основная часть направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. В нее включаются 3-4 упражнения в исходном положении стоя, развивающие мышцы шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног. Затем дети выполняют варианты бега и прыжков, которые чередуются в течение 1 минуты. После этого

выполняется упражнение на восстановление дыхания. Далее следуют 4-5 упражнений в исходных положениях сидя, лежа, которые позволяют тренировать мышцы рук, ног, туловища, брюшного пресса. В заключительную часть входят упражнения на расслабление, помогающие организму восстановиться после напряженной работы.

Комплекс ритмической гимнастики разучивается по частям, а затем части соединяются в единое целое. Для улучшения запоминания упражнений каждое из них имеет свое название. С этой же целью комплекс упражнений может быть выполнен в рисунках или схемах, которые в процессе выполнения демонстрируются детям. Постепенно вводится музыкальное сопровождение. Используется знакомая музыка с хорошо ощутимым ритмом. За год дети разучивают не более 2-3 комплексов, которые периодически повторяют с некоторыми дополнениями и изменениями.

*Физкультминутка* используется с целью приостановления развивающегося в процессе учебных занятий торможения в коре головного мозга, предотвращения развития острого хронического умственного утомления. Она дает разрядку умственному и эмоциональному напряжению, улучшает восприятие учебного материала на занятиях малоподвижного характера. Продолжительность непрерывного внимания ограничивается в дошкольном возрасте в среднем 8-12 минутами. Помимо этого, ребенок не может долго сохранять заданную позу: дети младшего дошкольного возраста сохраняют ее в течение 1,5-2 минут, старшего – 3-4 минуты (А.П. Ерастова, Н.Т. Терехова). Основные признаки утомления: нарушение недавно сформированных умений, нарушение координации мелких движений, примитивные манипуляции, повышенная раздражительность.

Эффективность проведения физкультминутки особенно велика до накопления умственного утомления. Используются физические упражнения средней интенсивности, которые дают ярко выраженную степень повышения работоспособности. Малые физические нагрузки существенно не влияют на повышение работоспособности, а большие имеют даже отрицательный эффект. В среднем и старшем дошкольном возрасте физкультминутка длится 2-3 минуты. Ее содержание составляют упражнения для снятия напряжения мышц спины, шеи, кистей рук, ног. Выполняются они из положения стоя или сидя и повторяются до 4-6 раз. Всего для комплекса подбираются 3-4 упражнения с учетом характера нагрузки в данном занятии: для осанки и дыхания; для кистей или рук; для туловища и ног. По технике все упражнения просты и удобны для выполнения в групповой комнате.

Физкультминутка может сопровождаться текстом (стихи известных поэтов, потешки). Он позволяет ребенку выполнить разнообразные движения. При произнесении текста нужно следить, чтобы выдох дети производили, проговаривая слова первой строки текста, а вдох – до начала следующей, тогда после физкультминутки дыхание у ребенка будет спокойным и ровным. Хорошо если содержание стихотворного текста сочетается с темой занятия.



Роль физкультминутки может выполнять подвижная игра, пальчиковая или дыхательная гимнастика. Переключение детей на данные виды деятельности значительно улучшает их самочувствие.

В младшем дошкольном возрасте во все занятия, проводимые с детьми, включаются элементы двигательной деятельности, поэтому специально организованная физкультминутка не проводится.

*Подвижные игры и физические упражнения на прогулке* с разнообразным двигательным содержанием являются формой ежедневной работы учреждения дошкольного образования по физическому воспитанию детей. Они увеличивают двигательную активность ребенка, вызывают у него положительные эмоции, способствуют радостному настроению. На утренней и вечерней прогулке длительность игр и упражнений составляет от 10 до 15 мин. Общее время двигательной активности детей на прогулке должно быть не менее 60 – 70% времени ее продолжительности (В.А. Шишкина). Организуя игры, педагогический работник закрепляет и совершенствует навыки выполнения детьми основных видов движений, развивает двигательные способности, формирует личностные качества. Игры, в основном, проводятся знакомые, но каждая из них должна иметь несколько вариантов, что позволяет сохранить интерес ребенка к игре. Большое внимание уделяется белорусским народным играм. Содержание физических упражнений составляют основные виды движений хорошо знакомые детям, элементы спортивных игр, спортивные упражнения (могут быть знакомые или новые). Вначале прогулки проводятся физические упражнения, а затем подвижная игра. Не рекомендуется выполнять на прогулке общеразвивающие упражнения, их достаточно много в недельном цикле и они не вызывают у детей такого интереса, как игры. При подборе содержания подвижных игр и физических упражнений на прогулке учитываются индивидуальные особенности двигательной активности и физической подготовленности детей.

Существует несколько вариантов организации подвижных игр и физических упражнений на прогулке:

- комплекс подвижных игр (2-3) и физических упражнений с определенной направленностью на развитие двигательных способностей (быстроты, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости), умения ориентироваться в пространстве;
- сюжетный комплекс подвижных игр и физических упражнений;
- спортивные игры (баскетбол, футбол, настольный теннис, городки);
- игры с элементами спортивного ориентирования;
- комплекс подвижных игр (2-3) с разными движениями;
- подвижные игры, развивающие творческую активность и самостоятельность детей.

#### *Приемы руководства самостоятельной двигательной деятельностью детей*

Самостоятельная двигательная деятельность возникает по инициативе ребенка и протекает под наблюдением взрослого. Ребенок решает поставленные перед собой задачи, проявляя индивидуальную двигательную

активность. Выделяются три уровня двигательной активности детей: высокий - для детей характерны высокая подвижность, хороший уровень развития основных видов движений, богатый двигательный опыт; средний - дети имеют хороший уровень физической подготовленности, уравновешенное поведение, умение сосредотачиваться и быть внимательными при выполнении двигательных заданий; низкий - дети, у которых наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость.

Одним из основных методов руководства двигательной активностью является создание условий для многообразной самостоятельной двигательной деятельности детей.

*В младшем дошкольном возрасте* необходимо приучать детей к двигательной деятельности, создавая для этого необходимые условия: предоставляя в свободное пользование игрушки и предметы, стимулирующие двигательную активность малышей, внося в групповое помещение физкультурное оборудование (гимнастическая скамейка, доски, ящики, кубы, скаты и др.), которое насыщает их двигательную деятельность. В этом возрасте важно определить для детей место для движений, во время напомнить, подсказать малышам, что и как нужно делать, помочь проявить свою инициативу. Использование игрушек и пособий проводится под руководством педагогического работника.

*В среднем дошкольном возрасте* у детей возникают сравнительно более устойчивые интересы к самостоятельной двигательной деятельности (индивидуальные игры с мячами, катание на велосипеде, игры в «классы»). Повышение двигательной активности достигается поощрением индивидуальных игр. Получая удовлетворение от положительного результата, ребенок стремится повторить выполняемое движение. Это помогает ему поверить в свои силы, быть более активным.

*В старшем дошкольном возрасте* педагогический работник должен влиять на выбор ребенком соответствующих упражнений и игр, так как в этом возрасте ярко прослеживаются индивидуальные различия двигательной активности детей.

Задачи дифференцированного руководства самостоятельной двигательной деятельностью заключаются в повышении двигательной активности у одних и корректировки ее содержания (чередование интенсивных с менее интенсивными движениями, сознательное управление своими действиями) – у других.

В двигательной деятельности выделяются оптимально подвижные, гиперподвижные и малоподвижные дети. Оптимально подвижные дети отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью на протяжении всего дня. При хороших условиях они самостоятельно активны. Движения их обычно достаточно развиты, уверенные, целенаправленные, четкие. Двигательная активность этих детей не требует особых приемов руководства взрослых, т.к. в ней явно просматривается саморегуляция.

Гиперподвижные дети находят возможность двигаться в любых условиях. Деятельность гиперподвижных детей не целенаправленна, мало мотивирована. Движения у них более простые, но темп выполнения гораздо выше, часто отмечается неловкость, дискоординация, несформированность мелкой моторики и навыков самообслуживания (трудности с застегиванием пуговиц, завязыванием шнурков и т.п.), нарушения эмоциональной сферы. Чрезмерная подвижность является сильным раздражителем для нервной системы, поэтому эти дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Они с трудом засыпают, спят беспокойно. Важно знать, что гиперподвижность может быть признаком гиперактивности, которую врачи определяют, как заболевание – «синдром дефицита внимания с гиперактивностью», что требует специальной коррекционной работы. В дошкольном возрасте эта болезнь проявляется чаще всего двигательной расторможенностью, моторной неловкостью, неустойчивостью внимания, повышенной возбудимостью.

Руководство двигательной активностью таких детей должно идти не в ограничении их подвижности, а в сосредоточении внимания на движениях (В.А. Шишкина). Важно научить ребенка управлять своими движениями, предлагать ему двигательные задания, требующие сдержанности, точности двигательных действий. Полезны все виды метания, ловли, передачи мяча, общеразвивающие упражнения, выполняемые на ограниченной площади опоры. В занятиях физическими упражнениями важно чередование интенсивных движений с менее интенсивными.

Особого внимания педагога требуют и малоподвижные дети. Их характеризует общая вялость, пассивность, быстрая утомляемость. В противоположность подвижным детям, умеющим найти пространство для игр, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую активных движений. Они робки в общении, не уверены в себе, не любят игры с движениями. Малая подвижность – фактор риска для здоровья и развития ребенка, она объясняется разными причинами: его нездоровьем, отсутствием условий для движений, отрицательным психологическим климатом, слабыми двигательными умениями. У малоподвижных детей следует воспитать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание необходимо уделить развитию основных движений, особенно интенсивных (бег, прыжки), привлекать к участию в подвижных играх, спортивных упражнениях. Следует позаботиться о том, чтобы двигательная деятельность была интересна детям, оснащена двигательными игрушками, спортивным инвентарем. Когда такие ситуации создаются, дети с удовольствием двигаются (М.А. Рунова).

В учреждении дошкольного образования самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня (утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна, во время прогулок) и составляет не менее 2/3 времени их общей двигательной активности.

Литература

1. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2004. – 144 с.
2. Ермакова, З.И. На зарядку, малыши! / З.И. Ермакова. – Минск: Нар. асвета. - 1981. - 79 с.
3. Карманова, Л.В. Физическая культура в старшей группе детского сада: метод. пособие для воспитателя / Л.В. Карманова, В.Н. Шебеко. – Минск: Польша, 1987. – 264 с.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2006. - С.280-296.
5. Теория и методика физической культуры дошкольников : учеб. пособие для студ. пед. ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «Детство- Пресс», М., ТЦ «СФЕРА», 2008. – С. 459-491.
6. Шебеко, В.Н. Физическая культура в средней группе детского сада: метод. пособие / В.Н. Шебеко, Л.В. Карманова. – Минск: Польша, 1990. – 135 с.
7. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Выш. школа, 2015. – С. 162- 167.
8. Шебеко, В.Н. Физическая культура детей от пяти до шести лет: учеб.-метод. пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В.Н. Шебеко. – 2-е изд. – Минск: Изд-во «Выснова», 2017. – 216 с.

### **3.3. Физкультурно-массовые мероприятия в учреждении дошкольного образования**

#### **План**

1. Цель и назначение физкультурного досуга.
2. Физкультурный праздник, его педагогическая ценность.

К формам *активного отдыха* детей в учреждении дошкольного образования относятся физкультурный досуг и физкультурный праздник. Правильная их организация имеет большое значение для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Они повышают положительные эмоции и двигательную активность детей, развивают и совершенствуют двигательные способности, оказывают общеукрепляющее и оздоровительное воздействие на организм.

*Физкультурный досуг* проводится во всех возрастных группах детского сада 2 раза в месяц. Длительность его колеблется от 20 до 40 минут в зависимости от возраста детей. Физкультурный досуг организуются на игровой или физкультурной площадке, а также в условиях природного окружения (луг, лесопарк, сквер) в дни, когда нет физкультурных занятий. Данная форма активного отдыха не требует специальной подготовки детей, праздничных костюмов, торжественного открытия и закрытия. Содержанием физкультурного досуга выступает знакомый детям материал физических упражнений и подвижных игр. Широко используются игровые задания,

загадки, стихи и песни физкультурной тематики. В младшем дошкольном возрасте детей постепенно привлекают к посильному участию в физкультурных развлечениях. Задачи досуга – обогатить малышей яркими впечатлениями, доставить радость от собственных движений. С этой целью используются занимательные сюжеты «В гости к гномам», «Зимушка-хрустальная» и др. В физкультурный досуг могут включаться сюрпризные моменты (сказочный персонаж, маленькие подарки). В средней группе дети побуждаются к самостоятельному выполнению двигательных заданий, в содержание развлечений включаются элементы соревнования. Подбирая двигательный материал, педагогический работник предусматривает фронтальную и групповую организацию двигательной деятельности детей.

В старшем дошкольном возрасте в физкультурном досуге дети учатся проявлять инициативу и самостоятельность, творчески использовать имеющийся двигательный опыт. Как и в предыдущих возрастных группах, в этом возрасте физкультурный досуг можно проводить в сюжетной форме с введением сказочного героя. Также он может быть посвящен разным видам спорта с включением в его содержание спортивных игр и спортивных упражнений. Эффективность физкультурного досуга зависит от активного участия в нем каждого ребенка. Поэтому не следует злоупотреблять замечаниями, связанными с качеством выполнения движений. Необходимо дать ребенку возможность двигаться и получать удовольствие от движений. Желательно, чтобы на физкультурном досуге звучала музыка. Полезно проводить физкультурные досуги с участием родителей детей и педагогических работников учреждения дошкольного образования.

*Физкультурный праздник* – это массовое мероприятие показательного и развлекательного характера, которое организуется и проводится с детьми старшего дошкольного возраста. Его частные задачи – демонстрация достижений ребенка, подведение итогов за определенный период времени. От физкультурных досугов физкультурные праздники отличаются: частотой проведения (1 раз в сезон), продолжительностью (от 30 до 60 минут), необходимостью специальной подготовки (разработка сценария, оформление места проведения праздника), наличием зрителей. Тема праздника может быть разнообразной: «Мы – будущие олимпийцы», «Будем спортом заниматься», «Зимняя карусель», «Маленькие лыжники» и др. Физкультурный праздник может проходить в виде соревнований между группами, перемежаться веселыми играми, плясками, песнями, аттракционами. Программа физкультурного праздника составляется заранее. Содержание программы зависит от основной идеи праздника, сезона года, условий, в которых он будет проводиться, а также от физической подготовленности детей (в зимних условиях – зимние игры, аттракционы, упражнения и т.д.). Подготовка к физкультурному празднику ведется в процессе всей работы с детьми. Однако некоторые игры и аттракционы могут быть включены в программу праздника, как сюрпризный момент. В ходе праздника педагогический работник направляет активность детей, приучает их сопереживать успехам и неудачам

друг друга. При разработке программы физкультурного праздника следует придерживаться определенного порядка его проведения:

- открытие праздника, парад участников, поздравительные выступления команд;

- массовая часть праздника с участием всех детей и присутствующих взрослых (командные соревнования, подвижные игры, игры-аттракционы, спортивные игры по упрощенным правилам, двигательные загадки и др.);

- «сюрпризный момент» праздника (появление сказочных героев, волшебных предметов);

- окончание праздника: подведение итогов, награждение участников (коллективные награды).

В программе физкультурного праздника обязательно предусматривается чередование движения с отдыхом, во время которого дети наблюдают за выступлениями других участников. Старшие дети могут принимать участие в подготовке атрибутов к празднику, поделок для украшения зала, физкультурной площадки.

#### Литература

1. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка 5-7 лет в детском саду / Рунова М.А. - М.: Мозаика синтез, 2000. - 147 с.

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2006. - С.297- 300.

3. Теория и методика физической культуры дошкольников : учеб. Пособие для студ. пед. ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «Детство- Пресс», М., ТЦ «СФЕРА», 2008. – С. 471-490.

4. Шебеко, В.Н. Поиграем в упражнения: творчество в двигательной деятельности детей: пособие для педагогов дошкол. учреждений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – Минск: НМ Центр, 1999. – 72 с.

5. Шебеко, В.Н. Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: кн. для воспитателей дет. сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003. – 93 с.

6. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Выш. школа, 2015. – С. 168- 173.

7. Шишкина, В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику? / В.А. Шишкина, М.В. Мащенко. – Мозырь: Белый Ветер, 2005. – 137 с.

8. Шишкина, В.А. Двигательное развитие дошкольника / В.А. Шишкина. – Минск: Нац. Ин-т образования, 2-11. -0 136 с.

#### **Тема 4. Воспитание и развитие ребенка в процессе занятий физическими упражнениями**

##### **План**

1. Развитие самосознания (самооценки) ребенка в процессе занятий физическими упражнениями.

2. Воспитание мотивации двигательной активности.
3. Развитие творчества детей в двигательной деятельности.

Оценка ребенком себя выражает его представления о собственном развитии. В значительной степени *самооценка* определяет активность личности, а вместе с тем – отношение к себе и другим. Складывается самооценка на основе опыта, который ребенок приобретает в результате функционирования своего тела, оценок социального окружения, культурных норм, стереотипов, эталонов поведения. Сопоставляя результаты своих действий с результатами действий других, ребенок получает новые знания о себе.

К пяти годам дети уже могут оценивать свои физические возможности, прогнозировать результаты своих действий. К шести годам они обладают дифференцированным аналитическим восприятием движений, что ускоряет процесс формирования двигательного навыка (Г.П.Лескова). Если самооценка оказывается неадекватной, то и самосовершенствование в данном виде деятельности обычно задерживается.

В дошкольном возрасте при формировании самооценки одну из главных функций выполняют рефлексивные методы работы. Рефлексивность рассматривается учеными как способность выходить за пределы собственного "Я", осмысливать, изучать, анализировать что-либо посредством сравнения образа своего "Я" с какими-либо событиями, личностями; рассматривается и как умение конструировать и удерживать образ своего "Я" в контексте переживаемого события, как установку по отношению к самому себе в плане своих возможностей, способностей.

С помощью рефлексивных методов работы дети учатся проявлять собственные размышления, оценивать свои возможности, осознавать и анализировать двигательную деятельность, а также свое собственное психологическое состояние в процессе ее выполнения. Большую роль в формировании самооценки играет деятельность, в которой существует определенная иерархия задач различной степени трудности, причем результаты их достижения (успехи и неудачи) легко определяются самими детьми.

Так, в младшем и среднем дошкольном возрасте дети учатся самостоятельно выполнять естественные виды движений, рассказывать о том, как будет выполняться упражнение, создавать первоначальный образ двигательного действия (зайчик прыгает, птичка летает и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте они могут выступать инициатором двигательной деятельности, проявлять собственную позицию в ее построении, объяснять свои двигательные действия, самостоятельно находить и исправлять ошибки, оценивать движения.

Развитие самооценки тесно связано с развитием интеллекта ребенка, его высших психических функций: мышления, памяти, внимания, восприятия. Они привлекают внимание ребенка к его собственным способностям, являются обязательным условием возникновения «личного самосознания».

Развитие мышления на занятиях по физической культуре может осуществляться в направлении включения мыслительных операций и интеллектуальных действий во все виды двигательной деятельности детей. Операции анализа, синтеза, сравнения, нахождения сходства и различия в объектах, классификация, обобщение могут насыщать каждое занятие. Так, операция сравнения может иметь место при выполнении упражнений взрослым и ребенком, детьми разного уровня физической подготовленности. Ребенок находит признаки сходства и различия в выполнении движений, обобщает понятие "техника движения". Операции сериации включаются в "интеллектуальные игры". Ребенок набирает команду игроков и выстраивает их по росту, сортирует предметы по размеру, подбирает спортивный инвентарь для спортивных игр, расставляет его в соответствии со схематическим изображением. Операция классификации и обобщения сопровождает анализ физического упражнения. Вначале ребенок учится рассказывать о технике движения, изображенного на схеме, а затем – называет ошибки в его выполнении. Понятие "техника движения" обобщается.

Среди основных методов развития памяти – использование образа как средства развития произвольной памяти. Ребенок запоминает образ предмета раньше, чем обозначающее предмет слово, поэтому при объяснении игр и эстафет, знакомстве с новым упражнением ему необходимо показать, что и как нужно делать. Слово является дополнением к увиденному. Во время разучивания упражнений детям следует объяснять, что каждое из них может напоминать действие того или иного предмета, явления, существующего в окружающем мире. В своем сознании ребенок создает образы движений разной степени сложности, основанные на ассоциациях и эмоциональных впечатлениях. Они помогают впоследствии припомнить информацию объекта, который невозможно удержать в кратковременной памяти.

Работа по развитию внимания строится на двигательных заданиях, вызывающих интерес к упражнению. Внимание и интерес неразделимы. Педагог использует разнообразные формы развития движений (игровые, соревновательные) с целью создания хорошего эмоционального фона, формирования у ребенка желания детей заниматься по собственному побуждению. Постепенно вводятся упражнения, развивающие произвольное внимание и требующие волевых усилий для их выполнения. Это не означает, что на каждом занятии детям должны предлагаться новые задания. Полезнее внести дополнения к знакомому движению, дать такой вариант игры, который требует точного выполнения игровых правил, дополнительных физических и волевых усилий.

Способность к концентрации внимания развивается с помощью произвольного сосредоточения на зрительных и слуховых впечатлениях. Перед показом упражнения детям указывается, за чем следует наблюдать, предлагается заметить как можно больше подробностей в технике его выполнения. Это переводит внимание ребенка от крупных деталей к мелким. Постепенно педагог переходит к концентрации внимания на звуковых



сигналах (удары в бубен, музыкальные звуки и т.п.). Под удары в бубен дети маршируют, под хлопки в ладоши – продвигаются прыжками на двух ногах.

Попутно с концентрацией внимания тренируется способность к его переключению. Выполняя ходьбу по скамейке, ребенок перемещает фокус своего внимания на мяч, который следует перешагнуть. Такие упражнения требуют постоянных вариаций, поэтому условия их проведения меняются. Развитию функции внимания способствует тренировка помехоустойчивости. Детям предлагается выполнить какое-либо действие и одновременно вводится помеха, мешающая выполнению. Так, в игре "Наоборот" педагогический работник показывает упражнения, которые должны повторить дети, но сделать все наоборот (наклон влево – наклон вправо, руки вверх – руки вниз и т.д.). Задания со сбивающим фактором развивают произвольное внимание.

При развитии восприятия учитываются особенности ориентировки детей в пространстве. Большое значение в образовании представлений о пространстве имеют подвижные и спортивные игры. Они учат детей определенным образом располагаться на игровой площадке, выделять и фиксировать пространственные отношения.

В старшем дошкольном возрасте на основе самооценки возникает саморегуляция собственной деятельности (контроль над своим поведением). Наиболее успешно самоконтроль развивается в ситуации взаимоконтроля дошкольниками друг друга. При взаимопроверке, когда дети меняются функциями "исполнителя" и "контролера", у них повышается требовательность к своей деятельности, желание выполнить ее лучше, стремление сравнить ее с деятельностью других. То есть, ситуация самоконтроля дает стимул для освоения самоконтроля. На занятиях по физической культуре основными методами формирования самоконтроля выступают:

- широкое использование наглядных средств обучения (рисунки, схемы);
- акцентированный показ двигательного действия с выделением ведущих элементов движения и контрольных точек самоконтроля;
- исполнение вариативных действий по образцу;
- обсуждение с детьми способов выполнения двигательного действия;
  - восприятие двигательного действия в медленном темпе;
  - выполнение двигательного действия с проговариванием ведущих элементов и точек самоконтроля;
- оценка действий другого, а потом своих.

При выполнении физических упражнений «ориентирующую» и «стимулирующую» функцию выполняет педагогическая оценка, которая должна даваться детям с учетом «зоны ближайшего развития», а также сравнения сегодняшних успехов ребенка в двигательной деятельности с прежними достижениями. Негативная оценка проявленных двигательных способностей не должна переноситься на общую оценку личности («ты плохой»).

В организованном обучении взрослый не должен ограничивать инициативу и самостоятельность детей. Даже на целенаправленных обучающих занятиях более значимым должно быть не прямое, а косвенное

обучение. При косвенном обучении педагог намеренно приглушает свою субъектность в пользу ребенка, тогда как при прямом обучении он всегда находится в подчеркнутой позиции «над ребенком». Прямое обучение может быть вполне эффективным, однако, в подтверждение установок личностно ориентированного физического воспитания, инициатива и свобода самоопределения ребенка при этом не должны страдать. Важно, чтобы и при прямом обучении ребенок оставался субъектом своих действий. Это является залогом формирования объективной самооценки.

#### *Воспитание мотивации двигательной активности*

*Мотивация* – это активное состояние, направленное на удовлетворение потребности путем организации определенного целенаправленного поведения. Она является пусковым механизмом формирования функциональной системы организма, который активизирует структуры, включающиеся в афферентный синтез – аппарат принятия решения, выработки программы и ее коррекции на основе результатов действия. Мотивация характеризуется пятью основными признаками: повышенной избирательной чувствительностью к определенным сторонам предметной деятельности; ярко выраженным интересом к тем или иным занятиям или сферам деятельности; чрезвычайно высокой увлеченностью предметом; повышенной познавательной потребностью; предпочтением парадоксальной, противоречивой и неопределенной информации; высокой критичностью к результатам собственной деятельности, стремлением к совершенству.

Естественно-научные основы формирования мотивов поведения заложены в теории функциональных систем П.К.Анохина. Согласно этой теории, любой поведенческий акт (в том числе и двигательные действия) может выступать как система последовательных операций, диктуемых потребностями организма. Завершением цепи последовательных операций в поведенческом акте является получение полезного результата (удовлетворение потребности).

У детей с четырех лет начинает проявляться смыслообразующая функция мотива, ребенок планирует смысл своей деятельности, в результате чего возникает соподчиненность потребностей, желаний, доминирующие установки: у одних – эгоистические, у других – альтруистические, у третьих – на достижение успеха. Интересы приобретают относительную устойчивость. Вследствие всего перечисленного складывается индивидуальная мотивационная сфера воспитанника.

К концу дошкольного возраста появляется чувство долга, регулирующее поведение в простых ситуациях, потребность в уважении, во взаимопонимании с окружающими, в их сопереживании. Отчетливо проявляются новые мотивы: достижения успеха, соревнования, избежание неудачи. В игровой мотивации акцент смещается с процесса на результат (выигрыш). Это свидетельствует о том, что возникают мотивы, формирующиеся на базе не только желаний, но и необходимости. Изменения в мотивах поведения на протяжении дошкольного возраста состоят не только в том, что меняется их содержание, появляются новые виды мотивов, но и в

том, что между разными видами мотивов складываются соподчинение и иерархия: одни приобретают для ребенка более важное значение, чем другие.

В первые годы жизни ребенка имеет место врожденная мотивация двигательной активности, так называемая кинезофилия, которая обеспечивает естественную организацию двигательной активности. Кинезофилия определяется врожденными биологическими механизмами и претерпевает изменения на протяжении индивидуальной жизни малыша. Без специального подкрепления, мотивация становится менее яркой, слабеет и уже в меньшей мере определяет спонтанную двигательную активность.

В дошкольном возрасте дети большей частью действуют под влиянием возникающих ситуативных чувств и желаний, выбор вида физического упражнения часто обусловлен случайными внешними обстоятельствами (подражанием сверстнику, природными условиями, спортивной базой и т.д.). Но в процессе занятий мотивы изменяются, преобразуются в зависимости от разных причин: возраста ребенка, личности педагога, условий проведения занятия, физкультурных пособий и др. Иногда двигательное поведение ребенка определяется потребностью совместно выполнять двигательное задание, подражать окружающим, общаться со сверстниками.

Методика формирования мотивационной сферы ребенка при организации двигательной деятельности основана на *эмоциональной регуляции* его двигательного поведения. Выполняя связующую роль между потребностью и поведением, эмоции побуждают к определенной деятельности, модулируют этапы ее протекания, оценивая результат. Наиболее успешно эмоциональные переживания в дошкольном возрасте формируются в игре. По мнению В.В. Давыдова, игровая организация занятий позволяет ребенку познать сущность явлений в развитии, в постоянном движении и ребенок в игровой ситуации превращается из объекта научения в «субъект познания» действительности. Особо значим в игре момент перевоплощения в игровой образ, он выступает важнейшим условием перестройки и оптимизации эмоциональной сферы воспитанника. В физическом воспитании детей широко используются подвижные игры и игровые упражнения. Наряду с реальными действиями они включают имитацию действий, действия от лица «героя», «мнимую», воображаемую ситуацию. Для мнимой ситуации характерен перенос значений с одного предмета на другой и действия, воссоздающие в обобщенной и сокращенной форме реальные действия в принятой ребенком на себя роли взрослого (Д.Б.Эльконин). В роли заключен механизм мотивации двигательной активности. Будучи эмоционально привлекательной для ребенка, она оказывает стимулирующее влияние на выполнение двигательных действий, а образец двигательного действия, заложенный в роли, становится эталоном, с которым ребенок сравнивает собственное выполнение, контролирует его.

Повышают мотивацию к занятиям физическими упражнениями знания ребенка о своем физическом состоянии, средствах воздействия на него. Детям сообщаются знания о своем организме: строение скелета, значение мышц, строение и деятельность сердца, органов дыхания; знания о своих физических

возможностях (физическая подготовленность, реакция организма на физическую нагрузку). Овладение данной информацией помогает ребенку лучше понять себя, а знания о своей телесности выполняют функцию ориентиров поведения, учат адекватно реагировать на физическую нагрузку.

Большую роль играют знания о физических упражнениях, их назначении, способах использования в жизни людей. Дети знакомятся с физкультурной терминологией; узнают название физических упражнений; учатся называть и правильно выполнять разные исходные положения, элементы техники основных видов движений; узнают о предметах и снарядах с помощью которых они выполняются; знакомятся с правилами безопасности в использовании физкультурного оборудования и инвентаря, правилами гигиены до и после выполнения физических упражнений.

Формирование знаний первоначально осуществляется на уровне представлений. В представлениях фиксируются конкретные образцы поведения, положительные и отрицательные действия по отношению к собственному здоровью. Обогащение и расширение представлений завершается формированием понятий. Наличие специальных знаний, а также связанных с ними идей и понятий способствует образованию в сознании ребенка ориентировочной основы действий, образца поведения.

Работа по формированию специальных (физкультурных) знаний имеет вневозрастной характер. Это означает, что актуальность и важность вопросов, которые в нее включены, имеет свою значимость на всех этапах жизни ребенка.

#### *Развитие творчества детей в двигательной деятельности*

Творчество относят к числу фундаментальных психологических новообразований дошкольного детства. Оно является всеобщим свойством сознания, исходной "клеточкой", из которой развивается все богатство субъективного мира ребенка. В широком смысле творчество - это деятельность, порождающая нечто новое, неповторимое и поэтому основным показателем творчества является новизна, проявляющаяся как в конечном продукте, так и в характере самой деятельности. Однако в отличие от развитого творчества взрослых, значимость которого объективна, детское творчество имеет субъективную ценность. Л.С.Выготский подчеркивал, что ее следует видеть не в результате, не в продукте творчества, а в самом процессе. Важно не то, что создадут дети, важно то, что они создают, творят, упражняются в творческом воображении и его воплощении. По отношению к ребенку Л.С.Выготский называет творческой любую деятельность, результатом которой является не простое воспроизведение бывших в его опыте впечатлений или действий, а ту, в которой проявляется детское воображение, находящееся в прямой зависимости от богатства и разнообразия прежнего опыта ребенка.

Исследованиями ученых (Л.С.Выготский, Н.А.Ветлугина, Т.С. Комарова, Л.А.Парамонова) установлены особенности творческой деятельности детей:

- эмоциональная включенность, стремление искать и много раз опробовать различные решения, получая от этого большее удовольствие, чем от достижения конечного результата;

- субъективность новизны открытий;

- одновременность сочинительства и исполнения.

Осуществлять эффективное руководство творческой деятельностью детей необходимо при условии учета тех психических процессов, без которых невозможно творчество. Главная роль в формировании творчества принадлежит воображению. Взаимодействуя разнонаправлено с другими познавательными процессами (мышление, память, восприятие), с эмоционально-волевой и поведенческой сферой личности, воображение обуславливает широкий круг возможностей на уровнях деятельности и психики. Особенность воображения оперировать образами и преобразовывать их в условиях отсутствия полноты информации указывает на воображение как на основу детского творчества.

Общим показателем развития творческой деятельности детей выступает интеллектуальная активность ребенка, одним из наиболее адекватных видов которой является детское экспериментирование (Н.Н.Поддьяков). В двигательной деятельности детское экспериментирование – это овладение «моторными полями», обширными корковыми зонами управления движениями (Н.А. Бернштейн). Они обеспечивают не простое копирование физических упражнений, показанных педагогом, а сотворяют в корковых проекциях собственный способ решения двигательной задачи. Двигательные действия усваиваются ребенком вначале в готовом виде, а затем в проблемной форме – дети экспериментируют со способами выполнения движений. С этой целью используются двигательные инсценировки и проблемно-двигательные ситуации.

*Двигательные инсценировки* учат ребенка «ощущать» движение (А.В.Запорожец). Привлекательность сюжета, разнохарактерность персонажей, их общение между собой создают своеобразную игровую ситуацию, побуждающую детей к творчеству. Реальным отображением этого является вхождение в образ, условной постановки себя на место того, кто является носителем эталона. Творчество ребенка проявляется в правдивом изображении персонажа. Передача характера персонажа возможна с помощью средств образной выразительности (мимики, жеста, позы, походки и т.п.). Использование этих средств для передачи двигательного образа требует соответствующей подготовки, выработки умений пользоваться ими. Во многом это зависит от личного опыта ребенка: чем разнообразнее его впечатления об окружающей жизни, тем богаче воображение, чувства, движения. Создание образов с помощью движений вызывает у детей эмоциональное отношение к двигательной деятельности, вовлекает в мыслительный процесс такие качества, как сообразительность, гибкость, способность переносить свойства выполняемого движения на новый игровой образ. Образы, раскрываемые в таких занятиях, соответствуют характеру разучиваемого движения, помогают создать правильное зрительное

представление о нем, а возникающие при этом положительные эмоции побуждают многократно повторять одно и то же упражнение, комбинировать варианты двигательных действий. В результате неоднократного использования одних и тех же способов выполнения движений в разных ситуациях дети приходят к их обобщению, что делает движение осознанным. Двигательный замысел возникает у детей в инсценировках двумя путями: в большинстве случаев – спонтанно, с понимания-догадки. В других случаях – при сознательном анализе возможных путей его осуществления, когда для того, чтобы реализовать замысел – создать игровой образ, дети демонстрируют его характерные черты. Основное взаимодействие педагога с ребенком при этом заключается в том, чтобы вызвать у последнего соответствующий эмоциональный отклик, помочь «войти» в воображаемую ситуацию, увидеть и понять образ другого (новый «образ Я»), вести двигательный диалог через язык жестов, мимики, поз. Возникновение замыслов побуждает к поискам средств их воплощения, позволяет относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования.

*Проблемно-двигательные ситуации* – это особое состояние субъекта, которое требует открытия новых знаний о движении, способах или условиях его выполнения. Проблемная ситуация складывается тогда, когда прежние знания, способы и средства выполнения деятельности недостаточны для разрешения задачи, но у ребенка несмотря на это возникает актуальная потребность ее решения. Главным элементом в проблемной ситуации является неизвестное, новое, то, что должно быть открыто для правильного выполнения действия, правильного выполнения поставленного задания. Невозможность выполнить задание с помощью ранее усвоенных знаний приводит к появлению потребности в психических новообразованиях (знаниях, способах действий), которые позволяют разрешить возникшее противоречие.

В двигательных проблемных ситуациях дети дополняют, изменяют, преобразовывают движения, создают новые композиции из усвоенных старых элементов. Содержание проблемных ситуаций может быть следующее:

- придумать и выполнить движение для необычной ситуации;
- придумать и выполнить движение на предложенную тему;
- придумать к движению как можно больше его аналогов;
- придумать и выполнить противоположное движение;
- решить двигательный парадокс, например, пройти по приподнятой палочке. В парадоксах нет однозначной связи слова и движения, и дети пытаются найти выход из ситуации: одни проходят рядом с палочкой, другие – перешагивают через нее, третьи – перепрыгивают. Появляется возможность творческого применения двигательного опыта в новых условиях.

Оригинальность творческого воображения закрепляется в подвижных играх, которые учат детей выдвигать новые, неожиданные задачи, устанавливать ассоциативные связи. Проблемное содержание подвижных игр требует от ребенка новой модели поведения – искренности, выразительности, содержательности действий, формирует способность выстраивать свой

способ решения двигательной задачи. Однако следует иметь в виду, что развитие творческого потенциала воспитанника – это не только развитие его творческого воображения, это, прежде всего, развитие творческой личности.

Показателями проявления творчества ребенка в двигательной деятельности являются:

- увлеченность двигательной деятельностью, стремление действовать самостоятельно;
- способность удачно подбирать движения, воплощающие игровой образ;
- готовность активно искать новые варианты двигательных действий, сочетать, комбинировать известные движения;
- интуитивно видеть главное, существенное для будущего преобразования движения;
- способность отдавать предпочтение оригинальным двигательным решениям.

Данные показатели позволяют рассматривать двигательное творчество как фактор самореализации ребенка и как важнейшее условие становления его творческой индивидуальности.

#### Литература

1. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
2. Глазырина, Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М. : Владос, 2004. – 175 с.
3. Дворкин, А.С. Возрастные особенности развития психических процессов детей 3-6 лет средствами физического воспитания / А.С. Дворкин, Ю.К. Чернышенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 2. – С. 32-35.
4. Колидзе Э.А. Личностно-ориентированное физическое развитие ребенка: учебное пособие / Э.А. Колидзе. - М.: Московский психолого-социальный институт. - 2006. - 464 с.
5. Кудрявцев, В.Т. Проблемы креативности в педагогике оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Г.В. Нестерук // Развивающее образование в системе дошкольного воспитания: сб. ст.; под ред. В.Т. Кудрявцева и Н.А. Смирновой. – Дубна, 1995. – С. 83-92.
6. Мельникова, М. С. Методика формирования субъектности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности / М. С. Мельникова // Пралеска. – 2016. – № 11. – С. 36–40.
7. Панько, Е. А. Физическая культура и развитие личности дошкольника / Е. А. Панько, В. Н. Шебеко // Пралеска. — 1999. — № 4. — С. 16-21; № 5 -6.- С. 15-17.
8. Теория и методика физической культуры дошкольников : учеб. пособие для студ. пед. ВУЗов / Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н. Пономарева. - СПб., «Детство- Пресс», М.,ТЦ «СФЕРА», 2008.-С. 393- 399.

9. Шебеко, В.Н. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры: монография / В.Н.Шебеко. – Минск: БГПУ им. М.Танка, 2000. – 178 с.

10. Шебеко, В.Н. Творчество дошкольников в двигательной деятельности. Педагогическая технология развития творчества дошкольников средствами физической культуры / В.Н.Шебеко // Пралеска.– 2007.– № 10. – С. 24-32.

11. Шебеко, В.Н. Формирование самооценки ребенка дошкольного возраста в процессе двигательной деятельности / В.Н.Шебеко // Мир спорта. – 2008. – № 1. – С. 64-69.

12. Шебеко, В. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры / В.Шебеко // Дошкольное воспитание. – 2009. - № 3. – С. 21-27.

13. Шебеко, В. Воспитание ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности / В. Шебеко // Дошкольное воспитание. – 2011. – № 5. – С. 28-33.

14. Шебеко, В.Н. Поиграем в упражнения: творчество в двигательной деятельности детей: пособие для педагогов дошкол. учреждений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – Минск: НМ Центр, 1999. – 72 с.

15. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Выш. школа, 2015. – С.140 – 156.

## **Тема 5. Индивидуальный подход к детям в процессе физического воспитания и развития**

### **План**

1. Характеристика индивидуальных показателей, определяющих необходимость индивидуального подхода в физическом воспитании детей.

2. Индивидуальный подбор методов закаливания и обучения детей физическим упражнениям.

Одним из резервов оптимизации образовательного процесса в учреждении дошкольного образования является *индивидуальный подход* к детям, который выражается в непосредственном педагогическом воздействии на ребенка при решении общих оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Изучая каждого отдельного воспитанника, ученые ставят своей целью систематизацию и группировку индивидуальных проявлений детей, установление закономерностей и общих тенденций в их развитии. Поэтому наряду с понятием «индивидуальный подход» используется понятие «дифференцированный подход». Он предполагает деление детей на сравнительно одинаковые группы, основанные на сходных типических особенностях, что позволяет педагогическому работнику осуществлять обучение различное по объему, сложности, методам и приемам работы. С точки зрения дидактических соотношений, индивидуальный подход понимается как основной процесс обучения, а дифференцированный подход –



как конкретная форма организации обучения, предоставляющая оптимальные условия для реализации этого принципа.

В области физического воспитания детей индивидуализация физических нагрузок имеет особое значение, так как перегрузка, как и недогрузка функциональных систем организма, отражается на здоровье ребенка, его отношении к двигательной деятельности в целом. Реализация индивидуального подхода в физическом воспитании ориентирована в первую очередь на учет состояния здоровья, особенностей физической подготовленности воспитанников.

*Здоровье* ребенка - интегральный показатель. Оно закладывается в раннем детстве и определяется сочетанием генетических, в том числе анатомо-физиологических, факторов и влиянием на него условий окружающей среды.

Диагностика здоровья у каждого конкретного ребенка проводится на основании тщательного анализа 3-х критериев, определяющих состояние здоровья (социального, биологического, генеалогического анамнезов), а также 5 критериев, характеризующих здоровье: физического развития, нервно-психического развития, уровня резистентности, уровня функционального состояния организма, наличия или отсутствия у ребенка хронических заболеваний или пороков развития.

В соответствии с этими показателями дети подразделяются на пять медицинских групп здоровья:

- первая группа – здоровые дети с нормальным физическим и психическим развитием и нормальным уровнем функций;
- вторая группа – здоровые дети, у которых отсутствуют хронические заболевания, но имеются функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также сниженная сопротивляемость к заболеваниям;
- третья группа – больные хроническими заболеваниями в составе компенсации с сохраненными функциональными возможностями организма;
- четвертая группа – больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации со сниженными функциональными возможностями организма;
- пятая группа – больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации со значительно сниженными функциональными возможностями организма (проходят лечение и оздоровление в специальных медицинских учреждениях).

С учетом медицинской группы здоровья необходимо обеспечить детям максимальную физическую нагрузку на физкультурном занятии.

На сегодняшний день в Республике Беларусь состояние здоровья детей дошкольного возраста имеет неблагоприятную тенденцию к ухудшению. В структуре заболеваемости наибольший удельный вес занимает патология органов дыхания (34,2%); второе место – нарушения опорно-двигательного аппарата (30,2%); третье – отклонения сердечно-сосудистой системы (17,6%). Далее следуют нарушения со стороны нервной системы (14,2%), заболевания кожи и её придатков (10,7%), около 4,5% составляет патология желудочно-

кишечного тракта. В структуре хронических заболеваний ведущие позиции занимают болезни костно-мышечной системы, составляя 51,4%, далее следуют болезни органов дыхания (43,1%), а также психические расстройства и расстройства поведения. Чтобы изменить ситуацию необходимо совершенствовать разные виды оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования (двигательная деятельность, закаливание, гигиенические процедуры) и варьировать их организацию с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья детей.

*Физическая подготовленность* характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков, двигательных способностей ребенка. Знание особенностей физической подготовленности позволяет разработать индивидуальные маршруты физического воспитания детей.

Установлено, что дети, имеющие высокие показатели физической подготовленности, отличаются правильностью выполнения технических элементов движений, высоким уровнем развития основных физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость). Они не отступают от поставленной цели, а прилагают максимум усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий. При выполнении упражнений проявляют активность и самостоятельность, умение слушать педагогического работника, выполнять его указания.

Дети, имеющие низкие показатели физической подготовленности, не прилагают усилий для качественного выполнения упражнений. В ситуациях, требующих решительности, энергичности действий, проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха. Им свойственно состояние неуверенности в связи с неудачами, неумение подавлять в себе отдельные желания. Только в достаточно простой обстановке дети обнаруживают определенную активность, которая по мере возникновения новых трудностей уступает место более привычным формам поведения (пассивность, безразличие).

В работе с детьми, имеющими высокий, а также низкий уровень физической подготовленности, индивидуальный подход выступает как базовый принцип физкультурно-оздоровительной работы, основное средство самореализации личности ребенка.

#### *Индивидуальный подбор методов закаливания, обучения детей физическим упражнениям*

В учреждении дошкольного образования дети, имеющие вторую, третью и четвертую медицинские группы здоровья нуждаются в индивидуальном подходе при организации физкультурно-оздоровительной работы. Ребенок с *ослабленным здоровьем* – это ребенок, который подвержен частым инфекционным, соматическим заболеваниям вследствие ослабленной иммунной системы.

На физкультурном занятии ослабленным детям не рекомендуется резкое увеличение или уменьшение физической нагрузки, бег должен постепенно переходить в ходьбу, во время бега следует избегать внезапных остановок

(при внезапной остановке падает артериальное кровяное давление в сосудах мозга, что может привести к обморочному состоянию). Во время выполнения общеразвивающих упражнений при изменении положения тела, особенно при переходе из положения «стоя» в положение «лежа» и, наоборот, у ослабленных детей наблюдается большой подъем пульса, нарушается кровоснабжение мозга и может возникнуть головокружение. Поэтому в подборе исходных положений следует соблюдать принцип постепенности: сначала предлагать упражнение лежа, затем – сидя и в конце – стоя. Постепенно нужно включать в комплекс выполнение наклонов и поворотов. При этом необходимо следить за общим состоянием ребенка (признаками физического утомления: учащенное дыхание, покраснение кожи лица и шеи, слабость, потливость). Для ослабленных детей сокращается число повторений интенсивных движений, особенно таких, как прыжки (на месте и с продвижением вперед, в длину и в высоту с разбега, со скакалкой), элементы акробатических упражнений («березка», «кораблик», «велосипед», «ласточка» и др.), ограничивается участие детей в подвижных и спортивных играх (баскетбол, футбол, хоккей и др.), играх-эстафетах. При выполнении этих упражнений у детей отмечается значительное увеличение частоты пульса и удлинение его релаксации. Возбудимость пульса у ослабленного ребенка может составлять на занятии от 5 до 20% по отношению к исходной величине.

При уменьшенной физической нагрузке в связи с нарушением функции терморегуляции и понижением иммунитета дети занимаются в обычной одежде и обуви. Вопрос о переходе на спортивную форму одежды решает врач для каждого ребенка индивидуально. Освобождение ослабленных детей от физкультурных занятий неоправданно. Это приводит к утрате условно-рефлекторных связей моторно-висцеральных рефлексов, к задержке развития основных двигательных способностей, к ослаблению самогенетических механизмов и тем самым к удлинению сроков реабилитации, к более позднему выздоровлению. Полное прекращение занятий физическими упражнениями может носить только временный характер.

После перенесенной болезни начало занятий физическими упражнениями установлены следующие (С.О. Филиппова):

- ангина (катаральная, фолликулярная, лакунарная) – срок начала занятия через 6-7 дней. Необходимо соблюдать осторожность во время занятий зимними видами спорта (лыжи, коньки) и плаванием в связи с опасностью охлаждения тела;

- аппендицит (после операции) – через 14-15 дней. Сохраняется осторожность в занятиях упражнениями, требующими напряжения сердечно-сосудистой системы;

- бронхит острый (инфекционный) – через 6-8 дней. Остерегаться резких и внезапных охлаждений дыхательных путей при выполнении физических упражнений;

- воспаление легких (катаральное и крупозное) – через 12-14 дней. Остерегаться резких и внезапных охлаждений дыхательных путей при

выполнении физических упражнений. Шире использовать дыхательные упражнения;

- грипп (тяжелые формы) – через 10-12 дней. Щадящий режим нагрузок, особенно в упражнениях, требующих напряжения сердечно-сосудистой системы. Избегать переохлаждения;

- корь – через 14-16 дней. Если были изменения в деятельности сердца, то исключаются упражнения (сроком до полугода) упражнения на выносливость, силу и упражнения, связанные с натуживанием;

- отит (острый) – через 14-16 дней. Запрещаются занятия плаванием, а также упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, кувырки);

- скарлатина – через 30-40 дней. Постепенность повышения физической нагрузки на занятиях. Если были изменения в деятельности сердца, то исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость, силу и упражнения, связанные с натуживанием;

- дифтерия – через 30-35 дней. Систематический контроль деятельности сердца, постепенность повышения нагрузки на занятиях.

Дети с неблагоприятным прогнозом заболеваемости нуждаются в индивидуализации закаливающих мероприятий. Подчиняясь правилу систематического повторения воздействия закаливания, его нельзя отменять и в случае легкого заболевания ребенка, когда оно не сопровождается значительным ухудшением общего состояния здоровья. Во время таких недомоганий применяются методы более слабого воздействия.

Оптимальный микроклимат помещений способствует поддержанию постоянной температуры тела, которая необходима для нормального функционирования всех систем организма. В групповой и приемной комнатах для детей 3 – 6 лет температурный режим составляет + 20 градусов, туалетной + 21, спальня и гимнастическом зале + 18. Дети должны привыкнуть спать с открытой форточкой. Однако в период выздоровления после перенесенной болезни зоны теплового комфорта для ослабленных детей могут быть «сдвинуты» в сторону более высоких температур: от 3 до 5 лет – до + 22... +24 градуса, от 5 до 7 лет – до +21... +23 градуса. При отклонении от нужной температуры воздуха в помещении необходимо изменить слойность одежды ребенка, уменьшив или увеличив ее.

К числу щадящих методов закаливания относится кратковременное облегчение одежды – закатывание рукавов выше локтей или смена колготок на гольфы, гольфов на носки при температуре воздуха в помещении +20...+21 градус. Индивидуализация закаливающих мероприятий заключается и в удлинении времени пребывания детей на свежем воздухе в теплое время года и укорочении этого времени в холодную погоду. Дети, принимавшие лечебные процедуры, выходят на прогулку не ранее чем через 30-40 мин после их приема (в отдельных случаях по показаниям врача ослабленные дети освобождаются от прогулки). На прогулке деятельность ослабленных детей строится в соответствии с состоянием их здоровья, индивидуально для каждого ребенка. Поэтому следует постоянно наблюдать за детьми,

предупреждая утомление и потливость. При появлении этих признаков следует отвести ребенка в помещение. Не рекомендуются ослабленным детям во время прогулки длительные пробежки, игры большой подвижности, вызывающие физическое перенапряжение и усталость. Однако не следует увлекаться и очень спокойными играми, особенно связанными с долгим сидением, так как это вызывает переохлаждение организма, особенно ослабленного. Дети не освобождаются от прогулки даже при насморке, но предварительно ребенку прочищают нос тампоном, смоченном в теплом подсолнечном масле. Важно, чтобы носовое дыхание было свободным, так как при глубоком дыхании через рот холодный воздух не успевает согреться в верхних дыхательных путях и проникает в легкие. В дождливые дни закаливание воздухом не отменяется, а проводится под навесом.

Об эффективности оздоровления судят по снижению частоты острых заболеваний до 3 раз и менее в год, уменьшению продолжительности болезни, улучшению общего состояния и самочувствия ребенка.

Индивидуальный подход с учетом характера *физической подготовленности* детей, предполагает индивидуальный подбор методов обучения и широкое использование дифференцированных двигательных заданий.

Так, задачи индивидуальной работы с детьми, имеющими высокие показатели физической подготовленности, направлены на совершенствование и дальнейшее развитие их двигательных способностей. Этому способствует: выполнение знакомых упражнений в новых сочетаниях (бросок мяча в корзину + бег по узкому мостику); из необычной исходной позиции (бег из исходного положения лежа, сидя и т.п.); в новых условиях (стать у гимнастической скамейки: бросить мяч двумя руками, подлезть под скамейку, догнать мяч и др.). На физкультурном занятии физическое упражнение демонстрируется в спокойном темпе, объяснение дается в сжатой форме, делается ссылка на уже известные элементы; используется частичный показ упражнения, выполнение упражнения по схеме, рисунку. Такие задачи вплетаются в спектр привычных видов деятельности детей, дают возможность каждому ребенку проявить свою индивидуальность.

Дети, имеющие низкие показатели физической подготовленности нуждаются в замедленном показе упражнений, с указанием, на какой элемент техники необходимо обратить особое внимание, наиболее сложные упражнения им следует демонстрировать в различных плоскостях, многократно повторяя показ в процессе занятия. В объяснении важно подчеркнуть особенности наиболее сложных элементов движения, сделать указание о необходимости сохранения нужного положения тела при его выполнении. При подборе дифференцированных заданий особое внимание следует уделить технике основных видов движений (прыжки, бег, лазание, метание) для чего создавать условия для игр с движениями, проводить игры, во время которых все дети выполняют одинаковые задания с установкой на их качественное выполнение. Важно поддерживать эмоциональный тонус ребенка.

Это достигается приемами включения детей в игры с эмоционально ярким содержанием, поощрением малейших достижений при выполнении

двигательных действий ("ловкий", "быстрый", "смелый", "решительный"). В процессе формирования личности ребенка учитываются все его особенности.

#### Литература

1. Индивидуально-дифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста: сб. науч. Тр. / под ред. Н.Т. Тереховой. – М.: Акад. Пед. наук СССР, 1989. - 142 с.

2. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – С. 295-296.

3. Теория и методика физической культуры дошкольников : учеб. пособие для студ. пед. ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «Детство- Пресс», М., ТЦ «СФЕРА», 2008. – С.597 – 640.

4. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий / Б.М. Теплов. – М.: Просвещение, 1961. – 311 с.

5. Шабека, В.М. Індывідуальны падыход у фізічным выхаванні дашкольнікаў: метадыч. рэкамендацыі / В.М. Шабека, В.А. Шышкіна / Беларус. дзярж. пед. ун-т – Мінск, 1996. – 16 с.

6. Шабека, В.М. Любім бегаць і скакаць. Карэктыя фізічнага развіцця дзяцей: дапам. для выхавацеляў / В.М. Шабека, Т.Ю. Лагвіна, В.А. Шышкіна. – Мінск: Народная асвета, 1998. – 127 с.

7. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Выш. школа, 2015. – С. 178 – 207.

8. Шишкина, В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику? / В.А. Шишкина, М.В. Мащенко. – Мозырь: Белый Ветер, 2005. – 137 с.

9. Шишкина, В.А. Двигательное развитие дошкольника: пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В.А. Шишкина. – Минск: Нац. ин-т образования. - 2011. – 136 с.

#### *Индивидуальный подход к детям с признаками психомоторной одаренности*

Психомоторика – сложное слово от греческого *psyche* – душа и латинского *motor* – двигающий, двигательный, приводящий в движение. В специальной литературе психомоторика определяется как сфера специальных движений человека, рассматриваемых в неразрывной связи с психическими процессами (мышлением, чувствами, воображением), которые осуществляют их контроль и регуляцию. Изучая особенности психомоторики, исследователи рассматривают несколько групп качеств, которые ее характеризуют: координационные способности, проприоцептивные функции, память на основные параметры движений, показатели, характеризующие быстроедействие, подвижность в суставах, скоростно-силовые качества, выносливость, ловкость. По своему психическому содержанию развитие психомоторики тесно связано с формированием образа действия, совершенствованием механизмов произвольного управления движением. Важной в этой системе является умственная активность человека,

направленная на сравнение выполняемых движений и возникающих при этом мышечных ощущений, восприятия.

*Психомоторная одаренность* подразумевает наличие комплекса органически связанных компонентов – психомоторных способностей. Основу психомоторных способностей составляют моторный и сенсорный компоненты, имеющие в дошкольном возрасте высокую степень специфичности. В моторном компоненте ведущую роль играют координационные способности ребенка, позволяющие экономно и полноценно использовать резервные силы и скорости в управлении движениями (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательной деятельности, согласование движений, ритм, микромоторика и др.).

Сенсорный компонент представлен сенсомоторными реакциями детей, выраженными в их ощущении, восприятии, представлении о физических упражнениях с помощью органов чувств (быстрота реагирования на движущийся объект, двигательная память, равновесие).

Данные способности не просто сосуществуют рядом друг с другом и независимо друг от друга, они изменяются, переплетаются, приобретают качественный характер в зависимости от наличия и степени развития каждой из них. Результат в том или ином задании зависит от большого числа способностей. Если задание изменяется, то изменяется и совокупность способностей, лежащих в его основе.

Играют роль и уровни психической организации детей – уровень развития интеллектуальной, эмоциональной, мотивационной сферы, позволяющих координировать ум, чувства ребенка с его телом, осуществлять контроль над ним, выражать свою мысль через движение. Согласно телесно-кинестетическому интеллекту (набор когнитивных навыков) ребенок имеет врожденную склонность к двигательным действиям и заметную тягу к спорту, обладает хорошей координацией, ловкостью, гибкостью, великолепным чувством времени, умением быстро переключать внимание, запоминать двигательные действия и обрабатывать информацию, проявлять высокое чувство баланса.

Среди специфических черт, характеризующих развитие ребенка с признаками психомоторной одаренности много таких, которые часто проявляются в его поведении, общении со взрослыми, сверстниками и, конечно же, в двигательной деятельности. Одаренные дети практически всегда могут быть замечены педагогом. Такие дети проявляют повышенный интерес к двигательной деятельности, легко и пластично двигаются, обладают высоким уровнем развития основных двигательных навыков, имеют хорошо развитую физическую силу, развитое чувство равновесия. Умеют тонко распределять напряжение и расслабление мышц, координировать их сокращение, обладают способностью воспроизводить и удерживать точный ритм, а также высокий темп движений, сохранять точность и соразмерность действий в момент передвижения в пространстве. Таким детям свойственно умение «схватывать» и запоминать технику движений, вырабатывать индивидуальный почерк в действиях. Количество попыток, необходимое для

овладения новым движением у одаренных детей гораздо меньше, чем у других. По некоторым показателям дети с высокоразвитой психомоторикой могут достигать уровня, характерного более старшим детям.

В основе таких достижений лежат как генетически детерминированные свойства организма, так и психические предпосылки.

К первым относится высокий энергетический уровень нервных процессов, повышенная биоэлектрическая активность мозга, высокая сенсорная чувствительность, повышенная скорость восприятия сенсорной информации и быстрая ее обработка, хорошо развитая двигательная память, высокая концентрация внимания.

Ко вторым – психические качества одаренной личности. По мнению Н.С.Лейтес, именно активность и саморегуляция являются важнейшей предпосылкой одаренности. Одаренных детей также отличает склонность к задачам дивергентного типа, выбор нестандартного решения, прогнозирование, предвосхищение результата своего действия до его осуществления. С этими характеристиками тесно связана способность детей к повышенной концентрации внимания, что зачастую проявляется в полном поглощении ребенка заинтересовавшим его занятием. Еще одна важная психологическая черта одаренных детей - соревновательность. Она проявляется в целеустремленности, стремлении к победе, умении рисковать.

Таким образом, психомоторная одаренность выступает как интегральное проявление разных психомоторных способностей детей, она носит неповторимый, уникальный характер, поскольку отдельные способности у различных детей выражены в разной степени.

*Выявление психомоторной одаренности* требует изучения комплекса органически связанных признаков. Важно выявить не физическую подготовленность ребенка, а действительные психомоторные способности и психические качества личности, выступающие важной составляющей в структуре психомоторной одаренности.

Среди психомоторных способностей важное место занимают *способности к психокоординации*, позволяющие экономно и полноценно использовать резервные силы и скорости в управлении движениями.

В учреждении дошкольного образования изучению психокоординационных способностей детей способствуют следующие виды физических упражнений:

- стояние на носках с открытыми глазами - отражает статическую координацию на ограниченной площади опоры, способность к контролю и коррекции двигательного действия на основе зрительной афферентации (поток нервных импульсов, поступающих в центральную нервную систему от органов чувств). Невыполнением упражнения считается сохранение позы менее контрольного времени (10 с), а также выполнение упражнения с низким качеством (колебания стоп, балансирование);

- стояние на носках с закрытыми глазами – отражает статическую координацию на ограниченной площади опоры с исключением зрительного



контроля. Невыполнением упражнения считается удержание позы менее 3 с, независимо от качества выполнения;

- прыжок в длину с места – отражает способность к динамической координации в условиях ограниченного времени выполнения. Прыжок ребенок выполняет 3 раза до получения лучшего результата, затем он прыгает 3 раза с применением вспомогательного средства – линии, расположенной на 3 см дальше границы лучшего результата. Если разница между результатом, достигнутым с помощью вспомогательного средства, и результатом, достигнутым без него, составляет 10 см и более, считается, что ребенок не может реализовать имеющиеся координационные способности в выполнении прыжка самостоятельно, т.е. без вспомогательных средств. Невыполнением считается также низкий результат;

Наряду со способностью к психокоординации основой для прогнозирования будущих достижений ребенка могут выступать также такие способности, как:

- быстро реагировать, выполнять одиночное движение (природная быстрота реагирования) - изучается с помощью теста «Нажми кнопку». Ребенку дается секундомер и предлагается 2 раза очень быстро нажать на кнопку. Это задание он выполняет 1 раз. Затем делает еще одну попытку, которая является контрольной. Фиксируется время остановки секундной стрелки;

- выполнять действия, требующие ориентировки тела в пространстве. Для ее изучения используются следующие варианты заданий: повторить за педагогом, который изменяет направление движения, траекторию его пути; пройти спортивный зал по диагонали, остановиться в центре; расставить по кругу на одинаковом расстоянии друг от друга 8 предметов. Высокий уровень развития данной способности отмечается при выполнении без ошибок всего комплекса упражнений;

- воспринимать и запоминать собственные движения, воспроизводить и создавать новые (психомоторная память). Состояние психомоторной памяти изучается с помощью теста «Пройди и запомни». Отмеряется расстояние равное 5 м. Начало и конец расстояния отмечаются яркими линиями. Это пространство ребенок проходит своим обычным шагом. Тест состоит из двух заданий. Инструкция к первому заданию - пройти расстояние с открытыми глазами. При ходьбе ребенку нужно запомнить ощущения каждого шага. В сумме они должны сложиться в чувство расстояния. Идти нужно обыкновенным шагом, свободно и непринужденно. Если последний шаг будет неполным – его нужно запомнить (оба носка должны быть на линии финиша). Прохождение расстояния допускается один раз. Инструкция ко второму заданию - пройти расстояние с закрытыми глазами, т.е. ребенок пользуется только образом – эталоном движения, сохранившимся в памяти. Количество шагов считать не следует, т.к. два одновременных процесса создают интерференцию – взаимное уничтожение части информации. Образ движений искажается, ошибка увеличивается. Расстояние, которое ребенок не дошел до линии (или перешел), измеряется линейкой. Можно сделать три попытки.

Третья попытка наиболее успешная. Дети с развитой психомоторной памятью ошибаются в пределах  $\pm 15$  см. Ошибки, не выходящие за пределы зоны  $\pm 30$  см – норма. Это говорит о среднем качестве работы психомоторной памяти.

Наряду с психомоторными способностями изучению подлежат и кондиционные способности детей, обеспечивающие физическую подготовленность (быстрота, сила, ловкость, выносливость и др.). Они в меньшей степени относятся к управлению движениями. Однако существующая взаимосвязь психомоторных способностей и физических качеств, предполагает большую вероятность наличия высокого уровня психомоторных способностей у детей с высоким уровнем развития физических качеств.

В выявлении психомоторной одаренности важно изучение *психологических характеристик личности*. Здесь на первое место выступают мотивы двигательной активности (увлеченность двигательной задачей) и творческая составляющая (креативность) деятельности. Именно они, по мнению исследователей (Дж.Рензулли), не позволяют «упустить» потенциально одаренного ребенка.

Для изучения *мотивационной готовности* ребенка к двигательной деятельности можно использовать тест-беседу, включающая следующие вопросы:

Нравится ли тебе заниматься физкультурой?

Если бы было два детских сада – один, в котором дети занимаются физкультурой (выполняют физические упражнения, играют в спортивные и подвижные игры), и другой, в котором занятий физкультурой совсем нет. В какой из них ты бы пошел?

Если бы воспитатель сказал: «Сегодня одни дети пойдут в физкультурный зал, будут выполнять физические упражнения и играть в подвижные игры, а другие останутся в группе и будут играть с игрушками, - что бы ты выбрал?»

Если бы в детском саду проводилось спортивное соревнование, хотел бы ты в нем участвовать или только наблюдать, как соревнуются другие дети?

Хотел бы ты быть тренером и учить детей выполнять физические упражнения?

Полученные ответы подвергаются количественной обработке: ответ «да» – 2 балла, «не знаю» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. Условные уровни мотивационной готовности ребенка к двигательной деятельности определяются количеством набранных баллов. Высокий – 9-10 баллов, средний – 5-8, низкий – 4 балла и менее.

Изучению *креативности* ребенка способствует тест «Дорисовывание» (П.Торренс). Он имеет несколько модификаций в зависимости от возраста детей.

Для детей 5-6 лет. Ребенку дается три листа белой бумаги, в середине которых простым карандашом нарисованы контуры (на каждом листе по одному). Взрослый говорит: «Посмотри, кто-то из детей начал рисовать, но не закончил. Закончи, пожалуйста, рисунок». По очереди детям предлагают три контура. После выполнения каждого из заданий ребенка спрашивают о том,

что нарисовано на рисунке. При анализе рисунков выставляются баллы. Дорисовывание с минимальным количеством линий – 1 балл. Рисунок состоит из дополнительных элементов, соединенных с основным контуром – 2 балла. Основной контур является частью (деталью) в других предметах – 3 балла. Рисунок содержит определенный сюжет – 4 балла. Ребенок, набравший меньше 3 баллов, не обладает творческими способностями.

При анализе рисунков обращается внимание на беглость, гибкость и оригинальность решений. Беглость связывают с общим количеством ответов (например, дети дают не одно название рисунка, а два-три), используют несколько вариантов дорисовывания контура. Гибкость оценивают по количеству категорий, используемых в содержании рисунка (например, ребенок рисует только людей, или людей и животных). Оригинальность оценивается по баллам: 1 – звери, транспорт; 2 – человек, игрушки; 3 – герои сказок, растения; 4 – насекомые, техника. Большое количество баллов характеризует детей с высокими творческими способностями.

Информация о психомоторных способностях детей, полученная с помощью диагностических методик, необходима для построения процесса индивидуально-дифференцированного обучения, направленного на формирование личности одаренного ребенка.

#### *Содержание физического воспитания детей, имеющих признаки психомоторной одаренности.*

В дошкольной педагогике принято считать, что содержание образования одаренных детей должно быть «нетрадиционным». Зарубежный опыт предусматривает проведение исследований и экспериментов, выдвижение гипотез, обучение умению размышлять. Такие задачи вплетаются в спектр привычных видов деятельности ребенка и дают возможность каждому проявить свою индивидуальность. Вместе с тем, опыт отечественных научных исследований и практика обучения одаренных детей позволяют отдать предпочтение направлениям работы, которые связаны с формированием у детей личностного подхода к изучению различных областей знаний.

В последнее время в работе с одаренными детьми широко используется метод «развивающего дискомфорта». Основная суть его – в психологическом «перестраивании» стихийно возникших и специально организованных эмоционально негативных ситуаций. В результате такого «перестраивания» меняется характер проявляемой активности, ребенок учится успешно выходить из критических ситуаций и позитивно отражать их в своем опыте. Есть данные, что в ряде случаев энергетически большим эффектом обладают именно отрицательные эмоции, тогда как положительные при превышении определенного объема расслабляют человека, приводят к душевному застою, а иногда и к психической и физической деградации (В.С. Юркевич). Поэтому нужно не только не бояться сложных, негативных ситуаций, но и использовать их для поступательного развития личности и творческих возможностей детей. Дозированный неуспех чередуется с привычным для ребенка успехом. Не

следует бояться временного снижения самооценки в моменты явного дискомфорта. Именно противоречивость самооценки – залог перспективного развития личности одаренного ребенка.

Полезны и значительные объемы работы, с которыми ребенок может справиться лишь при предельном напряжении сил. При этом происходят заметные сдвиги в обмене веществ, работе функциональных систем организма, расширяя механизм адаптации не только к физической нагрузке, но и к действию различных факторов внешней среды. Кроме того, большая нагрузка формирует у ребенка «чувство победителя» и одновременно психологическую готовность к неудаче, но она должна предлагаться при целенаправленном контроле педагогического работника или врача.

В физическом воспитании детей, имеющих признаки психомоторной одаренности, этим требованиям отвечает деятельность, включающая в себя элементы спортивной тренировки, построенная на использовании элементов акробатики, художественной и спортивной гимнастики.

*Акробатика* – вид физических упражнений, помогающих совершенствовать двигательные способности ребенка. Азбуку акробатики составляют равновесия, стойки, мосты, шпагаты, упоры, перекаты.

*Равновесие* – способность тела сохранять устойчивое состояние, как в покое, так и в движении. Для формирования функции равновесия используются упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины. Длительность их выполнения фиксируется до 3—5 с. Упражнения могут выполняться с закрытыми глазами: высокое равновесие – тело прямо, выпрямленная нога отводится назад, руки в стороны; равновесие – ласточка – тело прогнуто, нога отводится назад возможно выше, голова приподнята, руки в стороны (рис. 42).

*Стойки* дети выполняют из положения сидя на полу перекатом назад: стойка на лопатках – тело выпрямлено, колени и носки вытянуты, руки на полу или поддерживают ребенка под спину. Вариант: стойка, согнув одну ногу; стойка на груди (стойку выполняют из упора лежа прогнувшись перекатом вперед) – тело выпрямлено, руки на полу ладонями вниз, удерживать стойку в наиболее удобном положении (рис. 43).

*Мосты* включают упрощенные варианты упражнений: мост из положения, лежа на спине с согнутыми ногами, опираясь руками на полу у плеч, прогнуться в мост, разгибая руки и ноги; мост на коленях – из стойки на коленях наклониться назад до касания ими опоры руками о пол (рис. 44).

*Шпагат* выполняется путем скольжения - из стойки ноги врозь, наклоняясь вперед и опираясь на руки, медленно опуститься до касания бедрами пола. Завершив опускание, следует расправить плечи и слегка прогнуться (рис. 45).

*Упоры*: упор лежа – поднять правую руку вверх с поворотом на 90°; упор углом – из положения, сидя на табуретке опереться руками о сиденье, прямые ноги поднять, образовать угол (рис. 46).

*Пережат в группировке* – из положения седа, группируясь, выполнить пережат назад до упора затылком о пол, пережатом вперед вернуться в исходное положение (рис. 47).

*Художественная гимнастика* – комплексы упражнений, способствующие развитию координационных способностей, пластичности, выразительности движений, повышению выносливости, эстетическому воспитанию детей. Художественная гимнастика включает в себя физические упражнения, выполняемые без предметов (равновесия, повороты и др.) и с предметами (обруч, мяч, скакалка, ленты), а также танцевальные элементы и их сочетание.

*Упражнения с обручем* выполняются одной или двумя руками в различных направлениях и плоскостях. Держат обруч двумя руками снаружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу. С обручем дети выполняют повороты, вращения, пережаты обруча по полу, наклоны, приседания, броски и ловля одной или двумя руками, прыжки.

*Вертикальный поворот обруча.* И. п.: ноги вместе, обруч впереди, хват двумя руками снаружи. Повернуть обруч направо с наклоном туловища влево, вес тела перенести на правую ногу, а левую отставить в сторону на носок, вернуться в исходное положение.

*Горизонтальный поворот обруча.* И. п.: ноги вместе, обруч вверху, хват двумя руками снаружи. Повернуть обруч направо, ноги не сдвигать, вернуться в исходное положение.

*Вращение обруча.* И. п.: ноги вместе, обруч впереди, хват за нижний край одной рукой. Вращать обруч на одной руке, отведя вторую руку в сторону.

*Пережаты обруча по полу.* И. п.: ноги шире плеч, обруч в правой руке. Присесть на правой ноге, поставить обруч на пол, толкнуть его в левую сторону, наклониться влево, подхватить обруч левой рукой, пережаты в правую сторону.

*Наклон.* И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на шее, руки на поясе. Приподнимая голову наклониться вперед, вернуться в исходное положение.

*Приседание.* И. п.: обруч вертикально на полу перед собой, кисти рук на верхней части обода. Присесть, перехватывая обруч руками пролезть в него, выпрямиться, повернуться к обручу.

*Броски и ловля обруча.* И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем согнуты в локтях и вынесены вперед кверху. Резко разгибая руки вперед выполнить бросок обруча вверх, поймать его двумя руками.

*Прыжки.* И. п.: ноги вместе, обруч впереди, хват двумя руками за верхний край. Раскачивая обруч вперед и назад совершать прыжок в качающийся обруч и из него двумя ногами.

Для *упражнений с мячом* характерна мягкость движений, плавность перехода от одного положения к другому. В зависимости от задач занятия дети используют резиновые мячи малого диаметра (8—12 см), среднего (15—18 см) и большого (20 см). С мячами выполняются броски, ловля, отбивание, пережаты.

Броски и ловля мяча осуществляется разными способами.

Бросок мяча двумя руками вверх. И. п.: ноги вместе, мяч на ладонях внизу. Подбросить мяч, словить на уровне плеч двумя вытянутыми руками.

Бросок одной рукой вверх. И. п.: ноги вместе, руки в стороны, мяч на ладони правой руки. Мяч подбросить вверх, словить одной или двумя руками.

Перебрасывание мяча из правой руки в левую по дуге над головой. И. п.: ноги вместе, руки в стороны, мяч на ладони правой руки. Мяч перебросить из правой руки в левую по дуге над головой.

Бросок мяча вверх—вперед из-за спины правой рукой. И. п.: ноги вместе, рука с мячом сзади внизу. Бросить мяч вперед—вверх над правым плечом, словить его двумя руками.

Бросок мяча о пол перед собой двумя руками. И. п.: ноги вместе, мяч впереди в руках, согнутых в локтях. Бросить мяч о пол перед собой двумя руками, словить его после отскока от пола.

Перекат мяча по рукам на грудь. И. п.: ноги вместе, руки направлены вперед—вверх, мяч на ладонях. Перекатить мяч по рукам на грудь, опустить руки вниз и перекатить мяч обратно на ладони.

*Упражнения со скакалкой* можно выполнять с разной скоростью, в различных ритмических сочетаниях. Они включают в себя прыжки на двух и одной ноге, махи скакалкой одной и двумя руками. Варианты прыжков:

- прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед (назад);
- прыжки с ноги на ногу с вращением скакалки вперед (назад);
- прыжки ноги скрестно с вращением скакалки вперед (назад);
- прыжки с вращением скакалки вперед, руки скрестно;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки через скакалку с продвижением вперед;
- прыжки с междускоком (на одно вращение скакалки ребенок совершает два прыжка, междускок выполняется в момент прохождения скакалки над головой);
- прыжки через скакалку в паре.

Махи скакалкой выполняются одной и двумя руками в лицевой и боковой плоскостях.

Махи скакалкой в лицевой плоскости. И. п.: основная стойка, скакалка впереди, концы ее в обеих руках, локти слегка согнуты. Сделать шаг левой ногой влево, правую поставить в сторону на носок, сделать движение скакалкой влево, а затем вправо, постепенно переходя на другую ногу.

Махи в боковой плоскости. И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое, и оба конца находятся в правой руке. Слегка сгибают ноги, сделать несколько махов скакалкой вперед и назад справа в боковой плоскости. Затем проделать это движение другой рукой.

*Упражнения с лентой* подразделяются на махи, круги, змейки, спирали. Для детей рекомендуется применять 3- метровую ленту.

Непрерывными колебательными или круговыми движениями руки выполняются единичные или многократные махи и круги.

Махи в боковой плоскости. И. п.: основная стойка, правая рука с лентой сзади. Мах лентой вперед—вверх производится так, чтобы она прошла рядом со стойкой, касаясь пола. После этого следует мах лентой назад книзу.

Махи в горизонтальной плоскости. И. п.: основная стойка, руки в стороны, лента в правой руке. Производится мах лентой влево на уровне плеча и обратный мах вправо.

Змейка вертикальная. И. п.: основная стойка, кисть с палочкой повернута ладонью вниз. Выполнять быстрые движения кистью с палочкой вверх и вниз. Зубцы, образованные лентой, обращены вверх и вниз.

Змейка горизонтальная. И. п.: основная стойка, кисть с палочкой повернута внутрь. Производить быстрые движения кистью с палочкой влево вниз и вправо вниз. Палочка держится свободно.

Спираль вертикальная выполняется круговыми движениями предплечья и кисти. Рука удерживает палочку в горизонтальном положении. Образаемые лентой колечки располагаются вертикально полу.

Спираль горизонтальная выполняется круговыми движениями кисти. Туловище слегка наклонено вперед. Образаемые лентой колечки располагаются вертикально полу.

*Спортивная гимнастика* в учреждении дошкольного образования используется только в старшем дошкольном возрасте. Она представлена отдельными видами спортивных упражнений на спортивных снарядах. Широко используются упражнения на низкой и высокой перекладине турника. Эти упражнения оказывают преимущественное воздействие на мышцы рук, плечевого пояса, спины, живота и груди. Однако их использование в работе с детьми должно быть тщательно дозированным.

*Упражнения на низкой перекладине:* вис стоя; в висе стоя поочередное опускание правой и левой руки; в висе стоя поочередное поднятие правой и левой ноги; в висе стоя сгибание рук; вис присев, обозначая угол; вис лежа; вис лежа сзади (вис 48).

*Упражнения на высокой перекладине:* вис ноги вместе (рис. 49); вис, согнув ноги (рис. 50).

Хорошо зарекомендовавшей себя организационно-методической формой физической подготовки детей, имеющих признаки психомоторной одаренности, выступает круговая тренировка. Она применяется в различных формах работы по физическому воспитанию: в занятиях по физической культуре, в кружках и секциях. Оздоровительная эффективность физических упражнений определяется степенью индивидуализации и дифференциации программ тренировки.

#### Литература

1. Голубева, Э.А. Способности и индивидуальность / Э.А. Голубева. – М.: Прометей, 1993. – 306 с.

2. Изаак, С. И. Дошкольники: рост, развитие, индивидуальность : монография / С. И. Изаак, Т. В. Панасюк, Е. Н. Комиссарова. – М. ; СПб. : Арден, 2005. – 209 с.

3. Коломинский, Я.Л. Факел, который нужно зажечь. Моторная одаренность и двигательные способности: как развить их в дошкольном возрасте / Я.Л.Коломинский, В.Н. Шебеко, Е.А.Панько, А.Н.Белоус // Пралеска. – 2002. – № 12. – С. 7-13.

4. Матюшкин, А.М. Загадки одаренности: проблемы практической диагностики / А.М. Матюшкин. – М.: Школа-пресс, 1993. – 127 с.

5. Савенков, А.И. Одаренные дети в детском саду и школе: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Савенков. – М.: Академия, 2000. – 232 с.

6. Токарь, И. Е. Детская одаренность : психолого-педагогические аспекты изучения проблемы / И. Е. Токарь, Н. Е. Зарубина // Логопед в детском саду. - 2011. - N 2. - С. 5-14.

7. Шебеко, В. Одаренность и психомоторика / В. Шебеко, А. Булах // Обруч. Дошкольное и начальное образование. – 2004. – № 3. – С. 17-20.

8. Шебеко, В. Н Психомоторная одаренность и методы ее выявления в дошкольном возрасте / В.Н.Шебеко // Мир спорта . – 2009. - № 1(34).- С. 43-46.

9. Шебеко, В.Н. Двигательные способности и моторная одаренность ребенка / В.Н. Шебеко // Инструктор по физкультуре. -2012.-№ 2.– С. 6-16.

10. Юркевич, В.С. Одаренный ребенок. Иллюзии и реальность. – М.: Просвещение, 1996. – 136 с.

## **Тема 6. Педагогическая оценка эффективности применяемых средств физического воспитания и развития детей дошкольного возраста**

### **6.1. Контроль физической нагрузки на физкультурном занятии**

#### **План**

1. Количественные и качественные характеристики физкультурного занятия. Построение физиологической кривой физической нагрузки.

2. Контроль за использованием развивающей предметно-пространственной среды.

Эффективность физкультурного занятия можно оценить путем анализа его количественных и качественных характеристик. Для получения *количественных характеристик занятия* используется построение физиологической (пульсовой) кривой, для качественных характеристик – педагогический анализ занятия.

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия *физиологическая кривая*. Правильное построение занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводной части не менее чем на 15-20%, после общеразвивающих упражнений – не менее чем на 40- 45%, после обучения основным движениям – не менее чем на 25%, после подвижной игры – до 70-80%. В конце занятия пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15-20% превышает его. Низкие нагрузки не несут оздоровительного эффекта.



Пульс принято считать у одного ребенка в течение 1 минуты на протяжении всего занятия. После занятия по полученным данным вычерчивается график. На горизонтальной оси откладывается время занятия в минутах, на вертикальной – показатели пульса. В зависимости от содержания и формы организации занятия выстраиваются физиологические кривые разного типа с одной или несколькими вершинами. В целом при правильном построении занятия и правильной методике его проведения физиологическая кривая отражает постепенное нарастание физической нагрузки от начала занятия к максимальному ее проявлению во время подвижной игры и снижение ее в заключительной части. В учебно-тренировочном занятии физиологическая кривая, как правило, двухвершинная (пик возбудимости пульса приходится на общеразвивающие упражнения, подвижную игру), в занятиях игрового характера или проводимых на открытом воздухе она отражает постепенно нарастающую нагрузку и имеет зубчатое плато (незначительное повышение и снижение пульса, связанное с выполнением двигательных заданий разной степени интенсивности). При регулировании нагрузки необходимо иметь в виду, что упражнения, вызывающие увеличение частоты сердечных сокращений в минуту до 120-130 ударов, считают нагрузкой малой интенсивности, от 131 до 140 ударов – средней, от 140 до 160 ударов – субмаксимальной и свыше 160 ударов – максимальной интенсивности.

В младшем дошкольном возрасте развивающий эффект обеспечивают занятия, дающие среднюю частоту сердечных сокращений в минуту не менее 130-140 ударов, в старших группах – не менее 140-150 ударов.

*Качественный анализ физкультурного занятия* проводится на основе педагогического наблюдения и оценивается в контексте оздоровительных, образовательных и воспитательных задач (табл.1). Успех решения оздоровительных задач физкультурного занятия зависит от рационального темпа занятия – т.е. правильного чередования видов нагрузки и отдыха. Контроль за активностью детей на занятии (образовательные и воспитательные задачи) может быть осуществлен посредством хронометража, по результатам которого высчитывается плотность занятия. Общая плотность занятия (педагогически целесообразное время) должна составлять не менее 80-95%. Моторная плотность, которая характеризуется отношением времени непосредственного выполнения ребенком физических упражнений ко всей продолжительности занятия, колеблется. В младших группах она достигает 60-75%, в старших – 80-95%.

Таблица 1

Критерии эффективности физкультурного занятия

Задачи физкультурного занятия	Критерии эффективности
<p><i>Оздоровительные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья;</li> <li>- удовлетворение потребности в движении;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие закаливающих мероприятий;</li> <li>- достаточная двигательная</li> </ul>

<p>- повышение общей активности и работоспособности</p>	<p>активность;          - общая и моторная плотность занятия;          - оптимальность физической нагрузки</p>
<p><i>Образовательные:</i>          – формирование двигательных навыков;          - развитие двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных и др.);          - сообщение физкультурных знаний (техника физических упражнений, правила безопасного выполнения, исходные положения, пространственные ориентиры)</p>	<p>- качество выполнения физических упражнений детьми;          - владение детьми двигательными действиями в соответствии с индивидуальными возможностями своего организма;          - целенаправленность проявления двигательных способностей (скоростных, силовых, выносливости и др.);          - знания основных элементов техники физических упражнений, связанных с работой крупных групп мышц, способов их выполнения на уровне задач занятия</p>
<p><i>Воспитательные</i>          - развитие интереса к физическим упражнениям;          – формирование произвольного поведения, нравственно-волевых качеств личности</p>	<p>- наличие лично-значимых ситуаций, способствующих самостоятельному выбору ребенком способа решения задачи.</p>

Значительное место в работе педагогического и медицинского персонала учреждения дошкольного образования занимает повседневная забота об обеспечении санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий (в помещении и на открытом воздухе), инвентаря, одежды и обуви детей. Перед занятием в зале проводится влажная уборка, активное проветривание. Заблаговременно, в соответствии с планом, подготавливаются необходимые пособия так, чтобы их можно было быстро расставлять и убирать по ходу занятия. При этом принимаются все меры для обеспечения безопасности и предупреждения травматизма.

## **6.2. Оценка гармоничности физического развития, физической подготовленности и двигательной активности детей дошкольного**

### **возраста**

#### **План**

1. Характеристика особенностей правильной осанки детей.  
Причины нарушений осанки.

2. Тестовое обследование осанки (тестовая карта).
3. Специальные занятия, направленные на коррекцию каждого вида дефектов осанки.
4. Особенности стопы ребенка. Диагностика состояния стоп.
5. Коррекционные упражнения при всех формах плоскостопия.

*Характеристика особенностей правильной осанки детей. Причины нарушений осанки.*

Осанка - индикатор здоровья человека. Состояние осанки дает информацию о том, как человек физически развит, занимался ли он спортом. Позвоночник человека в связи с прямохождением имеет своеобразную форму. В шейном и поясничном отделах различают изгибы выпуклостью вперед – лордозы. В грудном и крестцовом – изгибы выпуклостью назад – кифозы. Это физиологические (т.е. правильные) искривления позвоночника. Такое строение придает позвоночнику большую прочность и сопротивляемость, делает его более стойким к силовым воздействиям извне, увеличивает объем грудной клетки и таза, что важно для развития таких органов, как сердце, легкие, матка. Поддержание правильной осанки обеспечивается за счет напряжения мышц шеи, пояса верхних конечностей, туловища, пояса нижних конечностей и ног. Осанка считается правильной, если голова держится прямо, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Осанка с возрастом изменяется, в связи с чем нельзя использовать в качестве образца осанку, признанную правильной для взрослых.

Формирование осанки происходит в течение всего периода роста ребенка. Уже к концу первого года жизни у малыша образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный (лордоз), грудной и крестцово-копчиковый (кифоз). Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, еще на этапе внутриутробного развития. Когда ребенок овладевает способностью поднимать и удерживать голову появляется шейный изгиб позвоночника, грудной кифоз формируется во время сидения малыша, а поясничный лордоз – когда он начинает ползать, вставать на ноги и ходить. Четкие, естественные изгибы позвоночника образуются у детей к старшему дошкольному возрасту (6-7 лет). Окончательное формирование физиологических изгибов позвоночника заканчивается в подростковом возрасте.

Характерные особенности правильной осанки детей дошкольного возраста следующие (схема 7):

- прямое положение головы и позвоночника;
- горизонтальный уровень надплечий и углов лопаток;
- плавный переход линия грудной клетки в линию живота;
- ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах;
- изгибы позвоночника выражены слабо.

Отклонения от нормального развития ребенка могут быть следствием сочетания индивидуальных особенностей, которые по наследству ему

передали родители. Например, конституционное строение, строение тканей, особенности обмена веществ и др.

Удержанию различных частей тела в правильном положении и приданию ему нормальной, красивой формы способствует гармоничное развитие мускулатуры. К мышцам и мышечным группам, развитие и укрепление которых оказывают благотворное влияние на осанку и фигуру человека, следует отнести: мышцы – сгибатели и разгибатели туловища, мышцы, отводящие лопатки назад, мышцы, удерживающие лопатки возле ребер, мышцы брюшного пресса, грудные мышцы, мышцы - сгибатели и разгибатели тазобедренных суставов.

При функциональных изменениях опорно-двигательного аппарата или при дефектах осанки образуется динамический стереотип поведения, закрепляющий неправильное положение тела в пространстве, а навык поддержания правильной осанки утрачивается.

Основными причинами нарушений осанки выступают:

- дефекты внутриутробного развития;
- ослабление организма вследствие перенесенных детских инфекций, простудных заболеваний;
- длительная перегрузка определенных мышц односторонней работой;
- усиление или уменьшение существующих физиологических изгибов позвоночника, в результате чего меняется положение плеч и лопаток, возникает ассиметричное положение тела;
- гиподинамия (малая подвижность).

*Тестовое обследование осанки (тестовая карта)*

Определить наличие или отсутствие нарушений осанки у ребенка помогает тестовое обследование. Медсестра осматривает детей и отвечает на 10 вопросов теста, подчеркивая «да» или «нет» в тестовой карте каждого ребенка (Г.Н.Сердюковская). Исследование проводится в положении стоя, ребенок раздет для трусов.

Порядок осмотра:

- осмотр в фас, руки вдоль туловища – определяется форма ног (нормальная, О- и Х-образная), положение головы, шеи, симметрия плеч, равенство треугольников талии (просвет треугольной формы между внутренней поверхностью рук и туловищем, с вершиной треугольника на уровне талии), деформация грудной клетки, симметрия таза;
- осмотр сбоку (поза сохраняется) – определяется форма грудной клетки, живота, выступание лопаток, форма спины;
- осмотр со спины (поза сохраняется) – определяется симметрия углов лопаток, равенство треугольников талии, форма позвоночника, форма ног (нормальная, О- или Х-образная), ось пяток (вальгусная или нет);
- выявление нарушений в походке.

Содержание тестовой карты для выявления нарушений осанки:

1. Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью (да, нет).

2. Голова, шея отклонены от средней линии, плечи, лопатки, таз установлены несимметрично (да, нет).

3. Выраженная деформация грудной клетки – грудь «сапожника», впалая, «куриная» грудь (да, нет).

4. Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника: шейного лордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза (да, нет).

5. Сильное отставание лопаток, «крыловидные» лопатки (да, нет);

6. Сильное выступание живота, более 2 см от линии грудной клетки (да, нет);

7. Нарушение осей нижних конечностей (О-образные или Х-образные) – да, нет;

8. Неравенство треугольников талии (да, нет);

9. Вальгусное положение пяток или пятки во время стояния (ось пятки отклонена наружу) – да, нет;

10. Явные отклонения в походке: прихрамывающая, утиная и др. (да, нет).

С помощью данного теста оценка осанки детей проводится по следующим градациям:

- нормальная осанка – отрицательные ответы на все вопросы;
- незначительные нарушения осанки – положительные ответы на один или несколько вопросов (номера 3, 5, 6, 7 включительно). Дети, обладающие этими отклонениями, подлежат наблюдению медсестры дошкольного учреждения;

- выраженные нарушения осанки – положительные ответы на вопросы 1, 2, 4, 8, 9, 10 (один или несколько). Дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду.

Нарушения осанки отмечаются в двух плоскостях: во фронтальной (вид спереди и сзади), в сагиттальной (вид сбоку). Для каждого вида нарушений осанки характерно свое положение позвоночника, лопаток, таза, нижних конечностей.

Нарушение во фронтальной плоскости бывает только одно – ассиметричная осанка, связанная с отсутствием симметрии между правой и левой половиной туловища (асимметрия надплечий, лопаток, сколиотическая осанка). Другая группа нарушений связана с отклонением от нормы физиологической кривизны позвоночника (увеличение или уменьшение). Нарушениями осанки с увеличением физиологических изгибов позвоночника являются:

- сутулость: незначительно увеличен грудной кифоз, выступает живот, при этом нет никаких других изменений опорно-двигательного аппарата;

- круглая спина: значительно увеличен грудной кифоз и сглажен поясничный лордоз. Для компенсации отклонения центра тяжести от средней линии ребенок с такой осанкой стоит, как правило, с чуть согнутыми в коленях ногами, голова наклонена вперед, надплечья приподняты, грудь западает, руки свисают чуть впереди туловища;

- кругловогнутая спина: значительно увеличены все физиологические изгибы позвоночника, угол наклона таза увеличен, ноги слегка согнуты, живот выступает, надплечья приподняты.

Нарушения осанки с уменьшением физиологических изгибов позвоночника:

- плоская спина: уплощен поясничный лордоз, грудной кифоз выражен плохо, грудная клетка плоская, живот втянут, плечи опущены, лопатки крыловидны;

- плосковогнутая спина: увеличен поясничный лордоз, грудная клетка узкая, мышцы живота ослаблены.

Нарушения осанки ведут к изменению в работе органов грудной клетки, брюшной полости, к недостаточной подвижности диафрагмы, что отрицательно сказывается на функции органов дыхания, сердечно-сосудистой, пищеварительной и центральной нервной систем. У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. При правильно подобранной системе коррекционных мероприятий можно добиться устойчивой положительной динамики.

*Специальные занятия, направленные на коррекцию каждого вида дефектов осанки.* Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание, в котором особое внимание уделяется равномерному развитию и укреплению мышечного аппарата. Гармоническое развитие мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей в основном обеспечивает удержание тела в вертикальном положении и способствует сохранению осанки.

На коррекционных занятиях необходимо соблюдать два обязательных организационно-методических условия. Первое – наличие гладкой стены без плинтуса, что позволяет ребенку, встав спиной к стене, принять правильную осанку, имея пять точек соприкосновения – затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки, и ощутить правильное положение собственного тела в пространстве. Второе – наличие в зале большого зеркала, чтобы ребенок мог видеть себя в полный рост, формируя и закрепляя зрительный образ правильной осанки.

Различают активный и пассивный виды коррекции. При активной коррекции проводятся специальные занятия, в которых сочетаются специальные корригирующие и общеразвивающие упражнения. Пассивная коррекция предусматривает корригирующие воздействия без активного участия ребенка (массаж, корсеты, положение лежа и др.).

На коррекционных занятиях необходимо соблюдать два обязательных организационно-методических условия. Первое – наличие гладкой стены без плинтуса, что позволяет ребенку, встав спиной к стене, принять правильную осанку, имея пять точек соприкосновения – затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки, и ощутить правильное положение собственного тела в пространстве. Второе – наличие в зале большого зеркала, чтобы ребенок мог видеть себя в полный рост, формируя и закрепляя зрительный образ правильной осанки.

Коррекционные занятия проводятся 2 раза в неделю руководителем физического воспитания. Они строятся по такой же структуре, что и традиционные физкультурные занятия, однако, наряду с общими, решают специальные лечебно-оздоровительные задачи. К общим задачам относятся: нормализация трофических процессов; создание благоприятных условий для увеличения подвижности позвоночника, правильного расположения частей тела; выработка общей и силовой выносливости мышц туловища; повышение уровня физической работоспособности. Специальные задачи направлены на коррекцию каждого вида нарушения осанки.

Сутуловатость: укрепление ослабленных мышц туловища; растягивание мышц передней поверхности туловища; увеличение подвижности позвоночника.

Круглая спина: укрепление гипотонических мышц спины; расслабление и растягивание мышц передней поверхности грудной клетки; восстановление шейного и поясничного лордоза.

Кругловогнутая спина: уравнивание тонуса мышц передней и задней поверхности туловища и нижних конечностей; уменьшение угла наклона таза; укрепление мышц брюшного пресса; увеличение подвижности грудной клетки.

Плоская спина: общее укрепление гипотонических мышц туловища; увеличение мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра; увеличение угла наклона таза.

Плосковогнутая спина: укрепление мышц, формирующих мышечный корсет; укрепление задней поверхности бедра.

Специальные упражнения чередуются с дыхательными и упражнениями на расслабление. Включаются приемы самомассажа со вспомогательными средствами – роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. В заключительной части занятия решаются задачи постепенного снижения физической нагрузки, планируются упражнения успокаивающего характера.

*Особенности стопы ребенка. Диагностика состояния стоп.*

Одним из тяжелых ортопедических заболеваний является *плоскостопие*. Плоскостопие означает деформацию стопы, сопровождающуюся уплощением ее сводов, при этом нарушаются ходьба и бег, а в дальнейшем появляются другие неприятные симптомы: быстрая утомляемость, боли в ногах и т.д. У детей плоская стопа встречается чрезвычайно часто (в 15-23% случаев), поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить эту деформацию и принять профилактические меры. Стопа интенсивно формируется в первые три года жизни. Детская стопа по сравнению со взрослой имеет следующие возрастные особенности:

- стопа более короткая;
- в пяточной области стопа сужена;
- пальцы на стопе расходятся, а не плотно налегают друг на друга;
- на подошве сильно развита подошвенная клетчатка;

- при ходьбе дети часто ставят стопу не на всю подошвенную поверхность, а на ее наружный край, так как более выражено супинаторное положение стопы. С возрастом отмечается пронация стопы;

- объем движений детской стопы больше взрослой, вследствие большей эластичности мышечно-связочного аппарата. Поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода стопы.

Наиболее распространено продольное плоскостопие, которое составляет более 55% всех деформаций стопы. У большинства детей до 5-летнего возраста отмечается функциональное плоскостопие (физиологическое снижение сводчатости стопы). У детей старше указанного возраста наличие плоской стопы в сочетании с отклонением пятки внутрь или наружу является патологией.

Диагностика состояния стоп у детей осуществляется врачом-ортопедом. Плантография – один из самых информативных методов диагностики ранних стадий плоскостопия. Это методика получения отпечатков человеческих стоп в позе естественного прямостояния на специальном приборе (по методу В.А.Яралова-Яральянца).

Для получения плантограмм необходимо иметь:

- плантограф, представляющий собой деревянную рамку размером не меньше 30x40 см и высотой 2 см, обтянутую мешковиной и поверх его полихлорвиниловой пленкой (полотно снизу смачивается штемпельной краской);

- чистый лист бумаги, который кладется на пол под окрашенную сторону плантографа;

- детский стул.

Техника получения плантограммы: ребенок садится на стул ближе к краю, аккуратно ставит ноги на плантограф всей подошвенной поверхностью стоп, встает с помощью взрослого, выпрямляется и стоит в таком положении несколько секунд. Вес тела должен быть распределен равномерно на обе стопы. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, и оставляет на ней отпечатки стоп – плантограмму. После этого ребенок садится и одновременно поднимает обе ноги.

Оценка плантограммы. Необходимо обозначить на отпечатке стопы три точки: середину основания большого пальца; центр пятки; середину межпальцевого промежутка второго и третьего пальцев. Затем необходимо соединить первую точку со второй, а вторую – с третьей. Если обе линии в средней части «не утопают» в отпечатке стопы, то перед нами норма; если первая линия остается за отпечатком, а вторая «утопает» в нем – стопа уплощена; если обе линии «утопились» в полученном отпечатке – отмечается плоскостопие.

*Коррекционные упражнения при всех формах плоскостопия*

В основе профилактики плоскостопия лежит:

- укрепление мышц сохраняющих свод;



- ношение рациональной обуви;
- ограничение нагрузки на нижние конечности.

В осуществлении первой задачи ведущая роль принадлежит физическим упражнениям. Их необходимо проводить в разгрузочном исходном положении – лежа, сидя. По мере укрепления мышечно-связочного аппарата голени и стопы вводятся упражнения в исходном положении стоя, в ходьбе. Специальные упражнения для стоп должны применяться в сочетании с общеразвивающими упражнениями для мышц верхних конечностей, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей, так как плоскостопие чаще возникает у ослабленных детей. Дети на занятиях коррекционной гимнастикой занимаются босиком. Широко применяется массаж как классический, так и рефлекторных зон стопы.

Специальные задачи использования коррекционных упражнений:

- исправление имеющейся деформации стопы (увеличение свода, устранение пронации пятки и т.д.);
- укрепление мышц, формирующих свод стопы;
- формирование навыка правильной ходьбы.

Коррекционные упражнения проводятся с детьми при всех формах плоскостопия. Для закрепления достигнутых результатов специальные упражнения включаются в содержание физкультурных занятий вместе с общеразвивающими упражнениями при возрастающей дозировке.

#### Литература

1. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: метод. пособ. / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. - 112 с.
2. Боковец, Ю.В. Системный подход к воспитанию правильной осанки в детских дошкольных учреждениях / Ю.В. Боковец, В.А. Шишкина // Фізична культура і здоров'я. – 2004. - № 1. С. 65-75.
3. Велитченко В.Н. Физкультура для ослабленных детей / В.Н. Велитченко. - М.: Физкультура и спорт, 2006.- 230 с.
4. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод пособие / И.М. Воротилкина. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. 144 с.
5. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г.Булич. - М.: Высшая школа, 2006. – 255 с.
6. Лебедева, Н. Т. Профилактическая физкультура для детей : пособие для педагогов и воспитателей / Н. Т. Лебедева. — Минск : Вышэйшая школа, 2004. — 190 с.
7. Логвина, Т. Ю. Физкультура, которая лечит: пособие для педагогов и мед. работников дошк. учреждений / Т. Ю. Логвина. — Мозырь: Белый Ветер, 2003. — 172 с.
8. Потапчук, А. А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А.А. Потапчук, М.Д Дидур. - СПб.: Речь, 2001. - 166 с.

9. Чекунова, Е.А. Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада. Учебное пособие / Е.А. Чекунова, Т.П. Колодяжная. – М.: УЦ «Перспектива», 210.- С. 66-70.

10. Шабека, В.М. Любим бегать і скакаць. Карэцыя фізічнага развіцця дзяцей: дапам. для выхавацеляў / В.М. Шабека, Т.Ю. Лагвіна, В.А. Шышкіна. – Мінск: Народная асвета, 1998. – 127 с.

11. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Выш. школа, 2015. – С.214 - 222.

## **Тема 7. Планирование физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования**

### **План**

1. Педагогическая оценка динамики состояния здоровья, гармоничности физического развития ребенка.

2. Диагностические методики оценки уровня физической подготовленности детей.

3. Документы планирования физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования.

4. Планирование разных форм физкультурно-оздоровительной работы: физкультурного занятия, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений на прогулке, физкультурно-массовых мероприятий.

*Педагогическая оценка динамики состояния здоровья ребенка осуществляется на основе результатов наблюдения за детьми, позволяющих проследить динамику от месяца к месяцу, а также результатов тестирования. На основании полученных материалов составляется карта наблюдений за состоянием здоровья воспитанников. Она позволяет выявить отклонения в психофизическом состоянии детей, «пограничные» нарушения здоровья по поведенческим реакциям. Поведение ребенка оценивается по таким показателям:*

- беспокойство, неусидчивость, расторможенность, нарушение дисциплины;
- быстрое нарастание утомления в процессе деятельности, истощение, рассеянность, невнимательность, безразличие;
- низкая оценка выполняемой работы, отказ от работы;
- чрезмерная тревожность, неуверенность в своих силах, ошибки в заданиях;
- неумение сконцентрироваться на задании, частые отвлечения;
- агрессивность, драчливость, неуправляемость поведения.

Критерии оценки: 0 – симптомы отсутствуют; 1 – слабо выражены, 2 – умеренно выражены, наблюдаются периодически; 3 – ярко выражены, наблюдаются постоянно.

При суммарном балле до 6 – состояние ребенка не вызывает тревоги; при суммарном балле от 6 до 12 – следует обратить внимание на проблемы

ребенка, проанализировать нагрузки, режим дня; при суммарном балле от 12 до 18 – необходимо обратить внимание на состояние здоровья, разработать индивидуальную программу помощи ребенку.

На основе полученных данных выводится *индекс здоровья* ребенка. Индекс здоровья – это прямой показатель здоровья, выражаемый удельным весом ни разу не болевших детей за календарный год. Определяется ИЗ (индекс здоровья) по следующей формуле:

$$\frac{X \text{ (ни разу не болеющие за год дети)} * 100\%}{N \text{ (списочный состав детей в группе)}}$$

Оценка *гармоничности физического развития* детей проводится медицинской сестрой учреждения дошкольного образования.

Ведущими параметрами, отражающими состояние физического развития, являются антропометрические данные: рост, масса тела, размер частей тела ребенка, а также функциональные показатели, такие как частота сердечных сокращений (ЧСС).

Проведение систематической антропометрии позволяет своевременно выявить у детей нарушение физического развития (отставание в росте, отсутствие прибавки в весе и т.п.), являющееся ранним признаком заболевания.

*Длина тела* - признак, характеризующий ростовые процессы детского организма. У детей старше двух лет длину тела измеряют вертикальным ростомером. Ребенок становится спиной к вертикальной стойке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Голова находится в положении, при котором нижний край глазницы и верхний край козелка уха располагаются в одной горизонтальной плоскости. Подвижную планку ростомера опускают до соприкосновения с головой ребенка (без надавливания). Измерение проводится с точностью до 0,5 см. Если ребенок отстает в росте на 20% и более, нужна незамедлительная врачебная помощь.

*Масса тела* свидетельствует о развитии костно-мышечного аппарата, подкожно-жировой клетчатки, внутренних органов ребенка. У детей старше двух лет массу тела определяют с помощью медицинских весов. Ребенок становится на середину площадки весов, лицом к исследователю. Точность измерения до 100 г. Завышенная масса тела или ее дефицит оказывают отрицательное влияние на здоровье. У детей с избыточной массой тела нарушается нормальная деятельность сердечно-сосудистой системы, чаще развивается сахарный диабет, наблюдается повышенная утомляемость, появляются нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата. Дети с нарушением жирового обмена взрослея и не получая активного лечения, как правило, страдают ожирением. Для определения ожирения нужно знать следующее. При первой степени ожирения избыток массы тела на 15-25% превышает нормальную массу, при второй степени ожирения – на 26-50%, третьей – на 51-100% и четвертой – свыше 100%.

*Окружность грудной клетки* (ОКГ) ребенка измеряют при опущенных руках в момент спокойного дыхания сантиметровой лентой, проходящей сзади под лопатками и спереди под сосковой линией. При измерении ОКГ нужно

следить, чтобы ребенок стоял свободно, не напрягался, а сантиметровая лента не провисала. Точность измерения составляет 0,5 см. Окружность груди, в определенной степени, отражает состояние мышечного корсета и функциональные возможности дыхательной системы организма.

Важно не только собрать антропометрические данные, но и определить гармоничность физического развития детей. Этому способствуют справочные таблицы оценки физического развития детей, которые позволяют увидеть варианты физического развития:

- нормальное физическое развитие (масса тела в пределах нормальных вариантов – от  $M - OR$  до  $M + OR$  относительно роста);
- отклонения в физическом развитии:
  - дефицит массы тела (масса тела меньше значений минимального предела нормы относительно роста);
  - избыток массы тела (масса тела больше значений максимального предела нормы относительно роста);
  - низкий рост – варианты роста меньше показателей, указанных в таблицах; заниженный объем грудной клетки – варианты объема грудной клетки меньше показателей, указанных в таблицах.

Для определения *частоты сердечных сокращений (ЧСС)* измеряют пульс ребенка. Обычно пульс определяют на лучевой артерии (в области лучезапястного сустава). У здоровых детей частота пульса соответствует частоте сердечных сокращений. У дошкольников 3-6 лет ЧСС в покое составляет 86-106 уд/мин. При одинаковых нагрузках степень увеличения ЧСС будет выше у физически здоровых детей. У больных детей прирост ЧСС незначительный, либо вообще отсутствует. Подвижность пульса на мышечную работу больше при функционально полноценном сердце. Одновременно с частотой пульса для оценки функционального состояния организма измеряется *артериальное давление*. Названные показатели способствуют определению реакции организма на физическую нагрузку.

В качестве дозированной нагрузки используется *проба Мартинэ-Кушелевского*: 10 приседаний за 15 секунд. Проба проводится следующим образом. Ребенок садится на стульчик у детского стола. Ему надевают манжету для измерения артериального давления. В графу «До нагрузки» записывают величину АД. Одновременно определяют и фиксируют величину и характер пульса (ровный, аритмия и т.д.). Затем, не снимая манжеты, ребенку предлагают выполнить приседания под счет взрослого. По окончании дозированной нагрузки у ребенка в положении сидя в течение первых 10 с определяют частоту пульса (величину пульса записывают в графу «После нагрузки»). Затем быстро измеряют АД (30-40 с) и также фиксируют его показатели. Продолжают подсчет пульса до того времени, пока он не вернется к исходной величине. После этого еще раз измеряют артериальное давление.

После функциональной пробы в пределах нормы пульс учащается на 25-50%, незначительно учащается дыхание, максимальное артериальное давление повышается на 5-15 мм. рт. ст., минимальное артериальное давление остается

на том же уровне или снижается на 5 – 10 мм рт.ст. Продолжительность возвращения пульса в исходное состояние – 2-3 ми.

Отклонениями от нормы считают учащение пульса более чем на 50%, значительное учащение дыхания, видимую одышку, существенное увеличение максимального артериального давления более чем на 10 мм рт. ст. Время возвращения всех показателей к исходным величинам составляет более 3 мин. Результаты функциональных проб позволяют правильно определить возможности детского организма.

#### *Диагностические методики оценки уровня физической подготовленности детей*

Показатели физической подготовленности в значительной степени отражают возможности функциональных систем организма ребенка. Программа изучения физической подготовленности включает оценку уровня сформированности двигательных навыков, двигательных способностей детей. Диагностика осуществляется с помощью специальных контрольных упражнений-тестов, которые соответствуют возрастным особенностям физического развития, особенностям состояния здоровья ребенка.

*Оценка двигательных навыков.* Из огромного числа разнообразных движений, которыми овладевает ребенок, используются лишь те, которые создают общую картину уровня развития моторики – бег, прыжки, метание, лазанье. Оцениваются количественные и качественные показатели движений. Количественные показатели измеряются секундами (с), сантиметрами (см), метрами (м), граммами (г). При оценке техники движений (качественный показатель) вводятся три обозначения, выраженные знаками «+», «-», «±». Знак «+» обозначает правильное выполнение технических элементов движения, знак «-» неправильное или его отсутствие, знак «±» означает промежуточное положение между обозначениями «+» и «-», т.е. недостаточно техничное выполнение. Оценка качества движения выводится по пятибалльной системе. Каждый знак соответствует определенному количеству баллов: знак «+» соответствует 1 баллу, знак «±» 0,5 балла, знак «-» - 0 баллов. Общая оценка качества определяется суммой баллов. Например, 5 выставляется при наличии пяти знаков «+», т.е. при правильном выполнении всех пяти показателей качества.

*Бег на 30 м.* Условия выполнения упражнения: бег выполняется с высокого старта по ровной дорожке. В конце дорожки помещается флажок (на 2 м дальше финишной линии). Это предупреждает снижение скорости бега перед финишем. По команде «Марш!» ребенок начинает движение, педагог включает секундомер. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается. Время выполнения бега измеряется секундами.

Качество бега оценивается по приведенным ниже показателям и отмечается записью по форме (табл. 2). Показатели качества бега: перекрестная координация движений рук и ног; правильное положение корпуса и головы; продолжительность фазы полета; завершенность отталкивания ног; прямолинейность движения.

Таблица 2. Количественные и качественные показатели бега

№ п.п	Имя ребенка	Дата рожд.	Дата обслед.	Бег на 30 м, с	Бег на 30 м (качественный показатель)					
								4	5	оценка в баллах

*Прыжок в длину с места.* Условия выполнения упражнения: прыжок в длину с места выполняется от начерченной линии отталкивания в заполненную песком прыжковую яму. Ребенку дается возможность выполнить прыжок три раза. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пяток с точностью до 1 см. В обработку берется лучший количественный результат.

Качественные показатели прыжка: подготовка к прыжку – туловище слегка наклонено вперед, руки в меру отведены назад; отталкивание – энергичный толчок одновременно двумя ногами; выпрямление ног и взмах руками вперед-вверх в момент отталкивания; полет – в начале полета ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперед; приземление – мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

*Метание на расстояние.* Условия выполнения упражнения: на размеченном секторе физкультурной площадки шириной 3 м и длиной 20 м с линиями делениями через 0,5 м ребенок метает мешочек весом 200 г способом «одной рукой от плеча». Упражнение выполняется правой и левой рукой. Дается три попытки для каждой руки, засчитывается лучший результат. Результаты заносятся в протокол отдельно для правой и левой руки.

Качественные показатели: исходное положение вполборота к направлению метания; наличие замаха; перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха; перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска; энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мешочка.

*Лазанье по гимнастической стенке.*

Условия выполнения упражнения: ребенок берется двумя руками за рейку гимнастической стенки на уровне груди, ноги ставит на нижнюю рейку. По команде «Марш!» он выполняет лазанье по гимнастической стенке переменным (чередующимся) шагом, разноименным способом (правая рука, левая нога). Фиксируется высота, преодоленная ребенком время выполнения упражнения.

Качественные показатели: перекрестная координация движений рук и ног; одновременность постановки ноги и выполнения захвата рейки руками; прямое положение корпуса и головы; ритмичность движения; сохранение перечисленных элементов движения при спуске вниз.

*Оценка уровня развития двигательных способностей.*

*Скоростные способности* оцениваются с помощью тестов, определяющих максимальный темп движений, а также частоту движений

ребенка. Проведение этих тестов требует подготовленности приборов (секундомер) и физкультурной площадки.

*Максимальный темп движений* оценивается с помощью бега «на 10 м с хода». Условия выполнения контрольного упражнения: на ровной дорожке длиной 30 м обозначается линия старта и линия финиша. Весь участок дорожки делится на три части. Каждая часть дорожки длиной 10 м. Ребенок преодолевает всю дистанцию (30 м), но замер максимального темпа движений осуществляется на среднем десятиметровом участке. По команде «Марш!» ребенок начинает бег и устремляется к линии финиша. Как только он достигнет первой линии среднего десятиметрового участка – включается секундомер. Выключается он после пересечения ребенком второй линии среднего десятиметрового участка. На среднем участке ребенок проявляет максимальный темп движений, который фиксируется в секундах.

*Оценке частоты движений* служит бег на месте в течение 20 с. Условия выполнения: между двумя стойками на высоте колена ребенка, согнутого под прямым углом ноги, натягивается эластичный резиновый бинт. По команде «марш» ребенок начинает быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутый резиновый бинт. Подсчет шагов ведется по касанию правым (или левым) бедром ноги натянутый бинт.

*Силовые способности* ребенка можно оценить по показаниям динамометра. *Мышечная сила кистей рук* оценивается с помощью ручного механического динамометра. Условия обследования: перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором и рассказать, как им пользоваться. Во время обследования ребенок принимает исходное положение стоя, руки внизу. Дается инструкция: взять в руку динамометр, отвести ее в сторону и сильно сжать прибор. Каждый ребенок получает три попытки: вначале по две каждой рукой, потом после отдыха дается третья попытка (для правой и левой руки). Результаты записываются в протокол с точностью до 0,1 кг.

*Оценка скоростно-силовых способностей* осуществляется с помощью *метания набивного мяча вдаль* (масса мяча 1 кг). Условия выполнения: метание набивного мяча ребенок осуществляет из положения стоя. Мяч он отводит за голову, правую ногу отставляет назад, переносит на нее центр тяжести, а затем энергичным выпрямлением согнутых рук и одновременным приставлением правой ноги к левой - посылает мяч вперед. Упражнение выполняется три раза, в протоколе фиксируется лучший результат.

Для оценки скоростно-силовых способностей может также использоваться *прыжок в высоту с места*. Условия выполнения: ребенок стоит на деревянной платформе, в которую вмонтирована металлическая обойма (скоба). К поясу ребенка одним концом (начало делений на ленте) прикрепляется мягкая измерительная лента, другой конец ленты проходит в обойму. Ребенку предлагается подпрыгнуть вверх как можно выше. Во время прыжка лента вытягивается из обоймы. Высота прыжка оценивается по разности цифровых показаний на ленте до начала прыжка и после его выполнения с точностью до 0,5 см.

*Координационные способности* детей наиболее ярко проявляются в согласованности движений, ориентировке в пространстве, умении сохранять равновесие в движении. Оценке этих показателей служит бег с обеганием препятствий - «бег змейкой», бег с поворотами - «челночный бег», ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.

«*Бег змейкой*» выполняется на дистанции 10 м. Условия выполнения: по всей длине дистанции на расстоянии 1 м друг от друга расставляются предметы (кегли). По команде «марш» ребенок преодолевает дистанцию, обегая предметы, стараясь не сбить их. Показателем согласованности движений служит время выполнения контрольного упражнения, а также количество сбитых предметов.

«*Челночный бег*» выполняется на дистанции 10 м, которую ребенок преодолевает 3 раза (3 x 10 м). Условия выполнения: бег проводится по прямой дорожке с двумя поворотами. На одной стороне физкультурной площадки чертится линия, на которой выставляются два предмета (например, кубики). На расстоянии 10 м от первой линии чертится вторая линия. Ребенку предлагается выполнить задание: стать у первой линии площадки, по команде «Марш!» быстро взять кубик в руку и перенести его за вторую линию. Также быстро вернуться назад, взять второй кубик и перенести его за вторую линию. Показателем согласованности движений служит время выполнения задания и двигательное поведение ребенка (потеря кубика во время бега, медленная установка его на линии, переход с бега на ходьбу).

*Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (длина скамейки – 250 см)* – оценивает уровень динамической координации ребенка на ограниченной площади опоры. Упражнение выполняется три раза, засчитывается лучший результат. Невыполнением считается балансирование (остановка и удержание равновесия с помощью движений рук и тела) или превышение контрольного времени (10 с).

*Выносливость* оценивается величиной пробегаемой дистанции (90, 120, 150, 300 м). Бег проводится в удобном для ребенка темпе (умеренном) и выполняется по кругу (линия старта и линия финиша находятся в одном месте). По команде «Марш!» ребенок начинает движение, педагогический работник включает секундомер. Выключает его после прекращения ребенком бега или перехода на ходьбу. Фиксируется продолжительность бега – время наступления утомления.

Оценке *гибкости*, в основе которой подвижность в суставах, эластичность мышц и связок, способствуют упражнения с большой амплитудой. Используются контрольные упражнения: наклон туловища вперед, сидя на полу и наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке.

Условия выполнения упражнения, *наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке*: к боковой стороне гимнастической скамейки прикрепляется сантиметровая линейка (30 см). Отсчет делений на линейке ведется сверху (1 см, 2 см, и т.д.). Ребенок становится на гимнастическую скамейку у прикрепленной сантиметровой линейки. Не сгибая колени, он



наклоняется вперед и пытается пальцами прямых рук тянуться как можно ниже (к полу). На сантиметровой линейке регистрируется тот сантиметр, до которого ребенок дотянулся. Если в наклоне он дотрагивается пальцами только до поверхности гимнастической скамейки, на которой стоит, его гибкость считается удовлетворительной; если дотянулся до уровня на 5-8 см ниже поверхности скамейки – хорошей, а на 9-12 см – отличной.

Диагностика *двигательной активности (ДА)* сводится, главным образом, к оценке индивидуального уровня двигательного поведения детей.

В практической деятельности педагогического работника достаточно верное представление об уровне подвижности ребенка дает метод наблюдения. Если в течение дня удастся держать в поле зрения 3-4 детей, то за неделю можно получить характеристику индивидуальных особенностей двигательной активности каждого ребенка группы.

Кроме общего наблюдения, проводится целенаправленная оценка двигательного поведения детей *методом шагометрии*. С его помощью оценивается объем ДА, который выражается в условных шагах. Для этого используется электронный шагомер. Он помещается в плотный кармашек, прикрепленный к поясу ребенка. Шагомер позволяет фиксировать основные движения, в которых принимает участие большинство крупных мышечных групп (шаги при ходьбе и беге, приседания, подскоки, наклоны и т.д.), однако он не регистрирует движения отдельных мышечных групп (плечевого пояса, рук, ног). Наряду с оценкой объема и продолжительности ДА оценивается интенсивность ДА ребенка. Она вычисляется по формуле:  $P = V:T$ , где  $P$  – интенсивность (дв. /мин),  $V$  – объем ДА (усл. шаг.) и  $T$  – продолжительность (мин.).

Наиболее простой способ оценки ДА детей - *использование секундомера с суммирующим устройством*. Методика проведения обследования: секундомер настраивается на рабочее состояние. Из двух рабочих кнопок во время хронометража двигательной активности детей используется одна - она нажимается в момент начала и окончания каждого периода движения ребенка. В конце наблюдения на малом циферблате стрелка показывает общее время движения за весь период наблюдения.

Одним из объективных показателей двигательного развития детей является *состав движений* в их самостоятельной деятельности. Важность этого положения объясняется тем, что именно в самостоятельной деятельности ребенок проявляет в наибольшей степени уровень своих двигательных, игровых, коммуникативных способностей. Основной метод диагностики активного состава движений – *наблюдение*, в процессе которого оценивается разнообразие движений ребенка по их видам и способам, особенности выполнения каждого. Эта информация дает возможность оценить, все ли дети овладели необходимым для данного возраста минимумом движений, найти причину отсутствия того или иного движения, охарактеризовать двигательный опыт ребенка в целом. Наблюдение особенно важно проводить за детьми мало и гиперподвижными.

*Планирование* – это распределение физических упражнений и приемов их проведения на определенный отрезок времени в разных формах работы. Правильное планирование позволяет достигать высоких результатов в решении задач физического воспитания детей. В учреждении дошкольного образования используются разные формы планирования. Наиболее распространено спиралевидное планирование, обеспечивающее постепенное усложнение двигательного действия от возраста к возрасту.

К основным документам планирования относятся: общий годовой план работы учреждения дошкольного образования, годовой план-график прохождения программного материала, календарный план работы.

В общем *годовом плане* определяются приоритетные задачи физического воспитания детей, предусматриваются конкретные мероприятия (темы совещаний, семинаров, педагогических советов) по совершенствованию физической культуры ребенка, указываются сроки их проведения и лица, ответственные за эти мероприятия. В плане должны быть отражены контакты учреждения дошкольного образования с родителями детей, совместная деятельность педагогов и родителей по улучшению здоровья ребенка. План составляется заведующим учреждения дошкольного образования совместно с руководителем физического воспитания. Он обсуждается и утверждается педагогическим советом учреждения дошкольного образования.

*Годовой план-график* – это краткое описание и распределение учебного материала, предусмотренного учебной программой дошкольного образования. Годовой план-график определяет очередность прохождения программного материала и составляется для каждой возрастной группы. При этом учитываются сезонно-климатические условия, материально-техническая база учреждения дошкольного образования, уровень физической подготовленности детей. При подборе упражнений необходимо учитывать следующие позиции:

- рационально сочетать разные виды основных движений, обеспечивая разностороннее развитие организма ребенка;
- одно упражнение следует делать ведущим и к нему подбирать другие, ранее изученные детьми;
- не воздействовать на одну и ту же группу мышц двумя упражнениями подряд, это вызывает чрезмерное утомление;
- не допускать односторонности в формировании двигательных навыков (обучать только прыжкам или только лазанью):
- многократно повторять упражнение, создавая условия для формирования динамического стереотипа, лежащего в основе двигательного навыка;
- целесообразно сочетать моменты напряжения и расслабления мышц при выполнении физических упражнений.

В *календарном плане* работы излагаются мероприятия по физическому воспитанию детей на каждый день недели. Содержание календарного плана составляют физические упражнения, которые подбираются для конкретного физкультурного мероприятия в зависимости от его специфики. Календарный план составляется в определенной последовательности. Сначала планируются

физкультурные занятия, затем ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на дневной и вечерней прогулках, физкультурные досуги, праздники. Кроме организованных физкультурных мероприятий, разрабатывается содержание индивидуальной работы, предусматривается время для занятий в кружках, а также самостоятельной двигательной деятельности детей. Такая последовательность позволяет рассматривать все формы работы во взаимосвязи и более полно использовать их для решения задач физического воспитания детей.

*Планирование разных форм физкультурно-оздоровительной работы.*

При планировании *физкультурного занятия* намечаются главные задачи обучения, которые решаются в основной части занятия. Записываются образовательные задачи, отражающие этапность обучения детей физическим упражнениям (разучить, закрепить, совершенствовать), указывается необходимость развития физических качеств воспитанников (быстроты, ловкости, силы, выносливости). Наряду с главными в занятии решаются и многие другие задачи, но они не фиксируются в плане. Воспитательные задачи записываются в том случае, если педагог считает необходимым обратить на них особое внимание. В плане обязательно приводится перечень физкультурного оборудования и инвентаря, описывается место проведения физкультурного занятия (физкультурный зал, физкультурная площадка, парк, сквер). Затем последовательно записываются упражнения и подвижные игры, с помощью которых будут решаться намеченные задачи. Они подбираются для подготовительной, основной и заключительной части занятия. Описание общеразвивающих упражнений ведется по правилам, принятым в гимнастике (название, исходное положение, последовательность и направление движений, дозировка, организационно-методические указания). При планировании основных движений выделяются ведущие (новые) и сопутствующие (знакомые) движения. Очень важно сочетать упражнения друг с другом по степени интенсивности. При планировании подвижной игры записывается ее название и варианты проведения.

Планирование физкультурного занятия может иметь табличную форму, в которой отражаются: структурные части занятия, частные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, содержание физических упражнений и игр, их дозировка, организационно-методические указания (табл. 3).

Таблица 3.

Планирование физкультурного занятия (табличная форма)

Структурные части занятия	Частные задачи	Содержание упражнений и игр	Дозировка	Организационно-методические указания

Планируя занятие, следует предусмотреть наиболее рациональные способы организации детей, количество повторений упражнений, расстояние

для ходьбы, бега. При этом необходимо обеспечить достаточную двигательную активность и необходимую плотность занятия.

При планировании *утренней гимнастики* указываются оздоровительные задачи, записываются упражнения, которые включаются в подготовительную часть утренней гимнастики, затем в определенном порядке записываются общеразвивающие упражнения и движения (подвижные игры), которые будут использоваться в основной и заключительной части. В целях совершенствования двигательных умений и навыков необходимо предусмотреть вариативное выполнение упражнений детьми. Важно также согласовать содержание физических упражнений, используемых в утренней гимнастике с учебным материалом физкультурного занятия.

При планировании *подвижных игр и физических упражнений на прогулке* особое внимание обращается на индивидуальную работу с детьми. Подбор подвижных игр и физических упражнений осуществляется с учетом особенностей двигательной активности, физической подготовленности детей. В календарном плане подвижные игры и физические упражнения записываются в свободной форме.

При планировании *физкультурного досуга* ставятся задачи совершенствования изученного на физкультурных занятиях материала. На первый план выходят не образовательные задачи, а оздоровительные и воспитательные. Осуществляется это в игровой деятельности, поэтому в свободной форме записываются хорошо знакомые детям упражнения и игры, а также игры-аттракционы и сюрпризные моменты.

Планирование *физкультурного праздника* строится на использовании достаточно усвоенного детьми двигательного материала, способствующего поддержанию хорошего настроения, дающего ребенку возможность проявить свои способности. Составными частями праздника выступают: парад участников, поздравительные выступления команд, массовая часть праздника с участием всех детей и присутствующих взрослых (командные соревнования, подвижные игры, игры-аттракционы, спортивные игры по упрощенным правилам, двигательные загадки и др.), «сюрпризный момент» праздника (появление сказочных героев, волшебных предметов), окончание праздника: подведение итогов, награждение участников (коллективные награды). Сценарий физкультурного праздника оформляется в свободной форме. Фиксируются не только двигательные задания, но и сюжетная линия, отражающая тему праздника.

#### Литература

1. Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 15.08.2019 № 137 «Об утверждении образовательного стандарта дошкольного образования».
2. Вербенец А.М. Планирование образовательного процесса дошкольной организации: современные подходы и технология. Учебно-методическое пособие / А.М. Вербенец, О.Н. Сомкова, О.В. Солнцева. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 288 с.

3. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебник для студ. пед. ин-тов /А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985. – С. 201 - 212.

4. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. сред.пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова – М.: Издательский центр "Академия", 2002. – С. 217-218.

5. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – М.: «Академия», 2001. – С. 302-311.

6. Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие для студ. пед. ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «Детство- Пресс», М., ТЦ «СФЕРА», 2008. – С. 512-544.

7. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск: НИО; Аверсэв, 2019. – 479 с.

8. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Выш. школа, 2015. – С. 223 – 225.

## ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

*Практические занятия* проводятся в спортивных залах, на спортивных площадках университета. Они предусматривают демонстрацию преподавателем и выполнение студентами физических упражнений, фрагментов и целостных моделей различных форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми, анализ практических умений студентов, выработку у студентов навыков самооценки и оценки проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в учреждении дошкольного образования.

### **Занятие 1. Обучение детей дошкольного возраста основным видам движений.**

**Содержание практических действий:** апробация техники, методов и приемов обучения детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста разным видам ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания. Использование игр, основанных на различных видах движений (практические действия, анализ и обсуждение).

#### **Задания для самостоятельной работы студентов**

1. Составить карточки-схемы с изображением техники выполнения детьми основных видов движений, рекомендованных учебной программой дошкольного образования.
2. Разработать перспективный план обучения детей одному из видов основных движений.
3. Подготовить презентацию научно-методического пособия, раскрывающего проблему обучения детей основным видам движений.

#### **Литература (основная)**

1. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2015.
2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
3. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: метод. пособие для руковод. физич. воспит. дошкольных учреждений / под ред. С.О.Филипповой. – СПб.: Детство – ПРЕСС, 2005.
4. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «Сфера», 2008.

### **Литература (дополнительная)**

1. Любомирский, Л.Е. Управление движениями у детей и подростков / Л.Е. Любомирский. – М.: Педагогика, 1974.
2. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И.Осокина. – М.: Просвещение, 1986.
3. Мартынюк, Н.С. Безопасная физкультура для дошколят / Н.С. Мартынюк, В.С. Мартынюк, Е.Г. Лайко. – Мозырь: Содействие, 2007.
4. Попов, Г.Г. Биологические подходы к повышению эффективности обучения детей двигательным действиям / Г.Г. Попов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 1. – С. 2 - 4.
5. Развитие движений ребенка-дошкольника: из опыта работы / под ред. А.М. Фонарева.– М.: Просвещение, 1975.

### **Занятие 2. Обучение детей дошкольного возраста строевым упражнениям и упражнениям в равновесии.**

**Содержание практических действий:** апробация методов и приемов обучения детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста строевым упражнениям: построению и перестроению, поворотам, размыканию, смыканию, разнообразным перестроениям (круг, шеренга, колонна, врассыпную). Использование приемов формирования правильной осанки, согласованности действий, умения ребенка ориентироваться в пространстве.

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Определить виды строевых упражнений и специфику методики обучения детей их выполнению в разных возрастных группах.
2. Составить список наиболее содержательных научно-методических источников, раскрывающих проблему использования строевых упражнений в физическом воспитании детей.

### **Литература (основная)**

1. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2015.
2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
3. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М.,ТЦ «Сфера», 2008.

### **Литература (дополнительная)**

1. Вильчковский, Э.С. Развитие двигательной функции у детей /Э.С.Вильчковский. – Киев, Здоровье, 1983.

2. Попов, Г.Г. Биологические подходы к повышению эффективности обучения детей двигательным действиям / Г.Г. Попов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 1. – С. 2 - 4.

### **Занятие 3. Обучение детей дошкольного возраста общеразвивающим упражнениям.**

**Содержание практических действий:** апробация методики (тренировочной, игровой) обучения детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста выполнению общеразвивающих упражнений. Демонстрация метода показа и объяснения общеразвивающих упражнений в младшем, среднем и старшем дошкольном возрасте. Выполнение общеразвивающих упражнений с физкультурным инвентарем и на спортивных снарядах. Использование имитационных и образных упражнений.

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений для детей младшего, среднего, старшего дошкольного возраста.
2. Составить памятку методических требований к составлению комплекса общеразвивающих упражнений для детей разных возрастных групп.

#### **Литература (основная)**

1. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2015.
2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

#### **Литература (дополнительная)**

1. Буцинская, П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. М.: Просвещение, 1990.
2. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; под ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
3. Шишкина, В.А. Двигательное развитие детей дошкольного возраста: пособие для педагог. дошк. учрежд. / В.А. Шишкина. - Минск: НИО, 2011.

### **Занятие 4. Организация и методика проведения подвижных игр.**

**Содержание практических действий:** апробация методики проведения подвижной игры. Использование прямых и косвенных приемов обучения детей новой подвижной игре; пространственной терминологии; приемов повышения физической нагрузки в подвижных играх (вариативность



подвижных игр); приемов, развивающих творчество ребенка. Ознакомление со спецификой проведения белорусских народных игр.

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Составить план-схему организации и методики проведения подвижной игры в одной из групп учреждения дошкольного образования, выделить ее образовательные и воспитательные задачи. Разработать 2-3 варианта игры.

2. Написать аннотацию на научно-методическое пособие для педагогов учреждений дошкольного образования по проблеме использования подвижных игр в физическом воспитании детей.

#### **Литература (основная)**

1. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2015.

2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

#### **Литература (дополнительная)**

1. Детские народные подвижные игры: кн. для воспитателей дет. сада и родителей / сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, Владос, 1995.

2. Козырева, О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2007.

3. Лихадиевская, Т.Г. Подвижные игры в детском саду: пособие для педагогов дошкол. учреждений / Т.Г. Лихадиевская, И.М. Ивановская. – Минск: Беларусь, 2002.

4. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л. Страковская. -М.: Новая школа, 1994.

5. Тимофеева, Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: кн. для воспитателей дет. сада / Е.А. Тимофеева. – М.: Просвещение, 1986.

6. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: ВЛАДОС, 2001.

7. Шишкина, В.А. Подвижные игры для детей дошкольного возраста: пособ. для педагогов учреждений дошкол. образования / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. -Мозырь: «Белый Ветер», 2016.

#### **Занятие 5. Обучение детей дошкольного возраста элементам спортивных игр и спортивных упражнений**

**Содержание практических действий:** апробация подводящих упражнений, технических элементов и упрощенных правил спортивных игр; использование приемов индивидуализации физической нагрузки, методов формирования взаимоотношений детей в соревновательной деятельности.

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Разработать текст сообщения на тему «Основы безопасности при выполнении детьми дошкольного возраста спортивных упражнений».
2. Составить аннотированный список научно-методической литературы по обучению детей спортивным упражнениям
3. Составить перспективный план обучения детей игре в баскетбол (футбол). Описать условия и упрощенные правила проведения игры.

### **Литература (основная)**

1. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2015.
2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

### **Литература (дополнительная)**

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.Й. Адашкявичене. – М.: Просвещение, 1992.
2. Гришин, В.Г. Игры с мячом и ракеткой / В.Г. Гришин. – М.: Просвещение, 1982.
2. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И.Осокина. – М.: Просвещение, 1986.
3. Шпак, В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду / В.Г. Шпак. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004.
4. Голощекина, М.П. Лыжи в детском саду / М.П. Голощекина. – М.: Просвещение, 1972.
5. Маханева, М.Д. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие / М.Д. Маханева, Г.В. Баранова. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
6. Осокина, Т.И. Обучение плаванию в детском саду / Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991.

### **Занятие 6. Развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста**

**Содержание практических действий:** апробация методов развития быстроты, выносливости, ловкости, силовых способностей у детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Анализ использования контрольных упражнений, способствующих выявлению двигательных способностей ребенка.

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Выписать из научно-методической литературы упражнения и игры, способствующие развитию двигательных способностей детей, знать их содержание.

### **Литература (основная)**

1. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2015.

2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

### **Литература (дополнительная)**

1. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981.

2. Ноткина, Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Н.А. Ноткина. – СПб.: Детство-Пресс, 1993.

3. Осокина, Т.И. Воспитание физических качеств у детей дошкольного возраста / Т.И. Осокина // Семинарские, лабораторные и практические занятия по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста»; сост. А.В. Кенеман. М.: Просвещение, 1985.

3. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. - СПб.: Детство-Пресс, 2003. - 32 с.

4. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагог. дошк. учрежд., преподавателей и студ. педвузов и педколледжей / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.

5. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: развитие некоторых основных движений и двигательных качеств / Под ред. М.Ю.Кистяковской. – М.: Педагогика, 1978.

6. Шабека, В.М. Любiм бегаць i скакаць: карэцья фiзiчнага развiцця дзяцей: дапам. для выхавальнiкаў / В.М. Шабека, Т.Ю. Лагвiна, В.А. Шышкiна. – Мiнск: Нар. асвета, 1998.

### **Занятие 7. Физкультурное занятие**

**Содержание практических действий:** апробация методов организации и проведения учебно-тренировочного (сюжетно-игрового) физкультурного занятия в разных возрастных группах учреждения дошкольного образования. Использование разных способов организации детей при выполнении физических упражнений. Применение инновационных педагогических технологий, направленных на развитие личности ребенка. Педагогический анализ физкультурного занятия с учетом оптимальных величин физических нагрузок и двигательной активности детей.

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Разработать конспект физкультурного занятия для детей младшей и старшей групп учреждения дошкольного образования. Описать условия решения в занятии оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

2. Выделить принципы подбора физических упражнений для занятия. Раскрыть (письменно) специфику использования принципа интеграции учебного материала.

3. Составить перечень методических приемов, наиболее часто используемых в учебно-тренировочном физкультурном занятии.

#### **Литература (основная)**

1. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2015.

2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

#### **Литература (дополнительная)**

1. Дедулевич, М.Н. Физкультурные занятия с детьми в разновозрастных группах: пособие для педагогов дошкол. учреждений / М.Н. Дедулевич. – Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2006.

2. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; под ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

3. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1986.

4. Полтавцева, Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. М.: Просвещение, 2006.

5. Рунова, М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет / М.А. Рунова. – М., Просвещение, 2004.

6. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет / К.К. Утробина. – М.: Изд-во «Гном», 2003.

7. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «Сфера», 2008.

8. Фролов, В.Г. Физкультурные занятия с детьми на воздухе / В.Г. Фролов, Г.П. Юрко. – М.: Просвещение, 1983.

9. Шебеко, В.Н. Поиграем в упражнения: творчество в двигательной деятельности детей: пособие для педагогов дошкол. учреждений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – Минск: НМ Центр, 1999. – 72 с.

10. Шебеко, В.Н. Занятия по физической культуре в детском саду: обучение и творчество: старший дошкольный возраст: пособие для педагогов дошкол. учреждений / В.Н. Шебеко. – Минск: Университетское, 2001.

11. Шебеко, В.Н. Физическая культура детей от пяти до шести лет: учеб.-метод. пособие для педагогов учреждений дошкол. образования / В.Н. Шебеко. – 2-е изд. – Минск: Изд-во «Выснова», 2017.

12. Щербак, А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: пособие для педагогов дошк. учреждений / А.П. Щербак. – М.: ВЛАДОС, 1999.

### **Занятие 8. Физкультурно-оздоровительные формы работы в учреждении дошкольного образования**

**Содержание практических действий:** апробация содержания, форм проведения утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений на прогулке. Использование простейших тренажеров, элементов ритмической гимнастики. Вариативность содержания физкультминуток.

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Написать реферат на тему «Оздоровительное влияние утренней гимнастики на организм ребенка».
2. Провести анализ научной статьи Шебеко, В. Воспитание ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности / В. Шебеко // Дошкольное воспитание. – 2011. – № 5. – С. 28-33. Выделить методы воспитания субъектности ребенка, используемые в физкультурно-оздоровительной деятельности.

#### **Литература (основная)**

1. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2015.
2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

#### **Литература (дополнительная)**

1. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие / И.М. Воротилкина. -М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.
2. Мащенко, М.В. Физическая культура дошкольника: пособ. для педагог. дошк. учреждений / М.В. Мащенко, В.А. Шишкина.- Минск: Ураджай, 2000.
3. Мельникова, М.С. Ребенок как субъект физкультурно-оздоровительной деятельности / М. С. Мельникова. – Минск : Бестпринт, 2017.
4. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
5. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «Сфера», 2008.

## **Методика проведения физкультурного досуга и физкультурного праздника в учреждении дошкольного образования**

**Содержание практических действий:** апробация содержания, методов и форм проведения физкультурного досуга, физкультурного праздника в средней и старшей группе учреждения дошкольного образования. Проведение эстафет, конкурсов, подвижных игр, танцевальных композиций, двигательных заданий, сюрпризных моментов. Анализ роли взрослых в проведении физкультурного праздника.

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Разработать содержание физкультурного досуга, сценарий физкультурного праздника для детей среднего и старшего дошкольного возраста.
2. Подобрать из научно-методической литературы игры-эстафеты, конкурсы для детей старшего дошкольного возраста, закрепляющие технику выполнения основных движений (бег, прыжки, ползание).

### **Литература (основная)**

1. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2015.
2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

### **Литература (дополнительная)**

1. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
2. Шебеко, В.Н. Поиграем в упражнения: творчество в двигательной деятельности детей: пособие для педагогов дошкольных учреждений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – Минск: НМ Центр, 1999. – 72 с.
3. Шебеко, В.Н. Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: кн. для воспитателей дет. сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд., стер. – М.: Просвещение, 2003.
4. Шишкина, В.А. В детский сад – за здоровьем / В.А. Шишкина. – Минск: Зорны верасень, 2006.
5. Щербак, А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: пособие для педагогов дошкольных учреждений / А.П. Щербак. – М.: ВЛАДОС, 1999.

## **Занятие 9. Воспитание ребенка в процессе занятий физическими упражнениями**

1. Взаимосвязь физических и психических функций детей.

2. Развитие самосознания (самооценки) ребенка в процессе занятий физическими упражнениями.
3. Воспитание у детей младшего, старшего дошкольного возраста мотивации двигательной активности.
4. Развитие познавательных процессов (мышления, внимания, памяти, воображения) ребенка с помощью физических упражнений и игр.
5. Развитие творчества детей дошкольного возраста в двигательной деятельности.

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Решить проблемную задачу. Изучая эмоциональные проявления детей в разных видах деятельности, ученые обнаружили, что любая деятельность является для ребенка полимотивированной, т.е. побуждаемой разными мотивами, и, во-вторых, полиэмоциональной, т.е. вызывающей разные и по динамике и по содержанию эмоциональные явления. Объяснить важность эмоциональной сферы в жизни ребенка, роль положительных эмоций в мобилизации его резервных сил.
2. Раскрыть содержание условий, способствующих формированию у детей интереса и на его основе потребностей в двигательной деятельности:
  - учет состояния здоровья, особенностей физической подготовленности;
  - создание физкультурно-развивающей среды;
  - организация поисковой двигательной деятельности детей.
3. Заполнить таблицу "Мотивы, оказывающие влияние на двигательное поведение детей". Вписать в таблицу характерные признаки поведения ребенка.

<b>Мотивы, влияющие на двигательное поведение ребенка</b>					
интерес к миру взрослых	игровой мотив	мотивы положительных взаимоотношений со взрослыми, сверстниками	мотивы личных достижений, стремление к самоутверждению	познавательные мотивы	нравственные мотивы

### **Литература (основная)**

1. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2015.
2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

### **Литература (дополнительная)**

1. Мельникова, М. С. Ребенок как субъект физкультурно-оздоровительной деятельности / М. С. Мельникова. – Минск : Бестпринт, 2017. – 147 с.

2. Панько, Е.А. О самооценности детства и ее поддержке / Е.А. Е.П. Чеснокова; ГУО «Мин. обл. ин-т развития образования». – Минск: Мин. обл. ин-т развития образования, 2019.

3. Шебеко, В.Н. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры: монография / В.Н.Шебеко. – Минск: БГПУ им. М.Танка, 2000.

4. Шебеко, В.Н. Творчество дошкольников в двигательной деятельности. Педагогическая технология развития творчества дошкольников средствами физической культуры / В.Н.Шебеко // Пралеска.– 2007.– № 10. – С. 24-32.

5. Шебеко, В. Формирование мотивов двигательной активности у детей / В. Шебеко // Дошкольное воспитание. – 2008. - № 11. – С. 33-38.

6. Шебеко, В. Формирование самооценки ребенка в процессе занятий физкультурой / В.Шебеко // Пралеска. – 2014. - № 2. – С. 11-13.

7. Шебеко, В.Н. Дидактическая игра как средство формирования мотивации двигательной активности детей / В.Н. Шебеко // Детский сад от А до Я. – 2015. - № 2. – С. 132-141.

8. Шебеко, В.Н. Современные приоритеты теории и практики физического воспитания детей дошкольного возраста / В.Н. Шебеко, О.В. Латыговская // Педагогическое образование и наука. – 2016. - № 5. – С. 51-55.

## **Занятие 9. Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей**

**Содержание практических действий:** апробация методов обучения физическим упражнениям, индивидуализации физической нагрузки на физкультурном занятии с учетом состояния здоровья, физической подготовленности детей. Определение содержания подвижных игр для малоподвижных детей, анализ задач и правил их проведения. Апробация физических упражнений акробатического характера, рекомендуемых детям, имеющим признаки психомоторной одаренности.

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Написать методическое сообщение «Методы выявления детей, имеющих признаки психомоторной одаренности».

2. Провести анализ научно-методической литературы и разработать классификацию наглядных, словесных, практических методов обучения, индивидуализирующих физическую нагрузку детей на учебно-тренирующем физкультурном занятии.

### **Литература (основная)**

1. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2015.



1. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

### **Литература (дополнительная)**

1. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: метод. пособ. / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

2. Индивидуально-дифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста: сб. науч. тр. / под ред. Н.Т. Тереховой. – М.: Акад. пед. наук СССР, 1989.

3. Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / М.Н. Кузнецова. – М.: АРКТИ, 2002.

4. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «Сфера», 2008.

5. Шабека, В.М. Індивідуальны падыход у фізічным выхаванні дашкольнікаў: метадыч. рэкамендацыі / В.М.Шабека, В.А.Шышкіна / Беларус. дзярж. пед. ун-т – Мінск, 1996.

6. Шебеко, В.Н. Факел, который нужно зажечь. Моторная одаренность и двигательные способности: как развить их в дошкольном возрасте / В.Н.Шебеко, Я.Л.Коломинский, Е.А.Панько, А.Н.Белоус // Пралеска. – 2002. – № 12. – С. 7-13.

7. Шебеко, В. Одаренность и методы ее выявления у детей дошкольного возраста / В.Шебеко, А.Булах // Пралеска. – 2003. – № 11. – С. 46-50.

8. Шебеко, В.Н. Физкульт-ура!: авторская программа по физическому воспитанию детей и методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в дошкольном учреждении: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / В.Н. Шебеко, В.А. Овсянкин; под ред. В.Н. Шебеко. – Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2006. – 89 с.

9. Шебеко, В.Н. Развитие психомоторных способностей и одаренности детей в условиях дошкольных учреждений / В.Н.Шебеко, Я.Л.Коломинский, Е.А.Панько // Псіхалогія. – 2006. – № 1. – С. 36-49.

## **10. Планирование работы по физическому воспитанию в учреждении дошкольного образования**

### **Занятие . Планирование разных форм физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования**

1. **Содержание практических действий:** анализ плана-графика прохождения программного материала, ориентированного на накопление и обогащение двигательного опыта, развитие физических качеств ребенка.

Ознакомление с формой планирования утренней гимнастики, физкультурного занятия, подвижных игр и физических упражнений на прогулке. Составление примерного конспекта физкультурного занятия, плана-конспекта физкультурного праздника.

### **Задание для самостоятельной работы**

Разработать календарный план физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста (на неделю) по следующей схеме:

Формы работы по физическому воспитанию	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Содержание работы и время в мин.					

### **Литература (основная)**

1. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2015.

2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

### **Литература (дополнительная)**

1. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие / И.М. Воротилкина. – М.: Изд-во НЦ ЭНОС, 2004.

2. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И.Осокина. – М.: Просвещение, 1986.

3. Учебная программа дошкольного образования. – Минск: НИО, 2022.

4. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «Сфера», 2008

### **Задания для самостоятельной управляемой работы студентов Тема. Педагогическая контроль физической нагрузки, получаемой детьми на физкультурном занятии**

#### **Построение физиологической кривой физической нагрузки**

**Содержание практических действий:** вычисление общей и моторной плотности физкультурного занятия, проводимого преподавателем (студентом). Определение допустимости физической нагрузки по внешним признакам утомления. Построение физиологической кривой физической нагрузки, используя метод пульсометрии.

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Раскрыть назначение педагогического и медицинского контроля в учреждении дошкольного образования.
2. Привести примеры объема физической нагрузки, получаемой детьми старшего дошкольного возраста в игровом физкультурном занятии.

### **Литература (основная)**

1. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2015.
3. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

### **Литература (дополнительная)**

1. Каштанова, Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева. – М.: Медицина, 2006. Шебеко, В.Н. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста: метод. рекомендации / В.Н. Шебеко, Т.Ю. Логвина, В.А. Шишкина. – Минск: Изд-во В.М.Скакун, 1996.
2. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: метод. пособие для руковод. физич. воспит. дошкольных учреждений / под ред. С.О.Филипповой. – СПб.: Детство – ПРЕСС, 2005.
3. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «Сфера», 2008.
4. Чекунова, Е.А. Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада. Учебно-метод. пособие / Е.А. Чекунова, Т.П. Колодяжная. - М.: УЦ «Перспектива», 2010.

### **Тема 2. Педагогическая оценка эффективности физического воспитания**

#### **Оценка состояния здоровья, двигательного развития детей (занятие проводится на базе учреждения дошкольного образования)**

**Содержание практических действий:** изучение медицинских карт состояния здоровья детей; вычисление индекса здоровья, определение гармоничности физического развития ребенка. Ознакомление с протоколами обследования физической подготовленности детей. Изучение продолжительности двигательной активности ребенка с помощью метода хронометража и наблюдения. Оформление результатов диагностики, составление диагностической карты.

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Составить структурно-логическую схему критериев оценки эффективности различных форм физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования.

2. Составить план консультации для педагогических работников учреждения дошкольного образования по методам изучения и оценки двигательной активности детей.

### **Литература (основная)**

1. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2015.

2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

### **Литература (дополнительная)**

1. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; под ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

2. Шебеко, В.Н. Развитие здоровьесберегающей компетентности у детей старшего дошкольного возраста / В.Н. Шебеко // Пралеска. – 2016. - № 12. – С. 25-29.

3. Шебеко, В.Н., Латыговская, О. В. Формирование «образа здоровья» у детей младшего дошкольного возраста / О. В. Латыговская, В. Н. Шебеко // Пралеска. – 2018. – № 7. – С. 3–7.

4. Шишкина, В.А. В детский сад – за здоровьем: пособие для педагогов дошкольного образования / В.А. Шишкина, Минск: Зорны верасень, 2006.

### **ПЛАНЫ**

### **лабораторных занятий**

Лабораторные занятия по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» проводятся в условиях учреждения дошкольного образования. Их предназначение – практическое применение профессиональных знаний, умений и навыков, полученных студентами по актуальным проблемам физического воспитания детей. Закрепление профессиональных умений студентов осуществляется в организации и проведении разных форм работы по физическому воспитанию детей; контроле за выполнением воспитанниками обучающих двигательных заданий и регулировке физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья ребенка; педагогической оценке двигательных действий занимающихся.

## **Тема 1. Оздоровление ребенка с помощью общеразвивающих упражнений**

**Содержание практических действий:** разработка студентами конспектов утренней гимнастики для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста с использованием приемов индивидуализации физической нагрузки; проведение утренней гимнастики по разработанным конспектам. Анализ требований, предъявляемых к подбору физических упражнений, качеству выполнения их детьми.

### **Литература (основная)**

1. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2015.

4. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

### **Литература (дополнительная)**

1. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. Пособие / И.М. Воротилкина. - М.: Изд-во НЦ ЭНОС, 2004.

2. Буцинская, П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. М.: Просвещение, 1990.

3. Шишкина, В.А. Двигательное развитие детей дошкольного возраста: пособие для педагог. дошк. учрежд. / В.А. Шишкина. - Минск: НИО, 2011.

## РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

1. Основным специфическим средством физического воспитания детей являются:

1. Физические упражнения.
2. Тренажеры, тренировочные устройства.
3. Физкультурное оборудование и инвентарь.
4. Двигательный режим.
5. Физкультурный праздник.

2. Каким показателем определяется эффект выполнения детьми физических упражнений:

1. Темпом движения.
2. Длительностью выполнения упражнения.
3. Быстротой выполнения.
4. Формой и содержанием упражнений
5. Силой тяжести собственного тела.

3. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

1. Нестабильность в выполнении двигательного действия.
2. Постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия.
3. Автоматизированность управления двигательными действиями.
4. Неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.).
5. Хорошее самочувствие.

4. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускаются детьми:

1. На этапе начального разучивания техники двигательного действия.
2. На этапе углубленного разучивания техники двигательного действия.
3. На этапе совершенствования двигательного действия.
4. На этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков.
5. На этапе осознанного выполнения двигательного действия.

5. Каким показателем определяется уровень развития двигательных способностей ребенка:

1. Разрядными нормативами единой спортивной классификации.
2. Индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.
3. Показателями волевых проявлений детей.
4. Двигательным поведением ребенка.
5. Тестами (контрольными упражнениями).

6. Укажите, с какого возраста в состав средств физического воспитания детей следует включать упрощенные формы спортивных игр (баскетбол, футбол и др.):

1. С двухлетнего возраста.
2. С трехлетнего возраста.
3. С четырехлетнего возраста.
4. С пятилетнего возраста.
5. С шестилетнего возраста.

7. Укажите основную форму обучения детей новым видам физических упражнений в учреждении дошкольного образования:

1. Физкультурные занятия.
2. Утренняя гимнастика.
3. Физкультминутки и физкультпаузы.
4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.
5. Физкультурные праздники и развлечения.

8. В учреждениях дошкольного образования физкультминутки используются с целью:

1. Воспитания физических качеств у детей.
2. Обучения детей новым движениям (двигательным действиям).
3. Закрепления ранее освоенных детьми движений.
4. Предупреждения у детей утомления.
5. Физического развития детей.

9. Назовите контрольное упражнение для выявления уровня развития силовых способностей ребенка:

1. Ползание по наклонной доске.
2. Бросание вдалеку набивного мяча.
3. Ходьба по извилистой дорожке.
4. Ходьба с закрытыми глазами.
5. Ходьба на носках.

10. Эффективность закаливания детей возможна при соблюдении принципа:

1. Индивидуализации.
2. Культуросообразности.
3. Наглядности.
4. Творческой активности.
5. Системного чередования нагрузки и отдыха.

11. Назовите основное требование, предъявляемое к составлению комплекса общеразвивающих упражнений для детей дошкольного возраста:

1. Максимальная частота сердечных сокращений должна достигать 160 уд./мин.

2. Обязательно выполнение упражнений на физкультурном оборудовании.

3. Упражнения должны быть доступны детям, последовательно воздействовать на все группы мышц, выполняться из разных исходных положений.

4. В комплекс обязательно должны включаться упражнения для развития внимания.

5. Упражнения должны выполняться с физкультурным инвентарем.

12. В младшем дошкольном возрасте в процессе обучения детей общеразвивающим упражнениям решается следующая задача:

1. Учить детей начинать и заканчивать упражнение одновременно, правильно выполнять упражнение в обобщенном виде, соблюдать основное направление движений.

2. Учить самостоятельно принимать разные исходные положения для выполнения упражнений.

3. Проявлять творчество в выполнении упражнений.

4. Учить детей оценивать свои действия.

5. Выполнять упражнения на физкультурном оборудовании.

13. В среднем дошкольном возрасте основная задача обучения детей общеразвивающим упражнениям следующая:

1. Развивать настойчивость, выдержку.

2. Основное внимание уделять упражнениям из исходного положения лежа.

3. Использовать упражнения с мелкими предметами.

4. Использовать упражнения с речитативом и пением.

5. Учить детей называть и самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения, связанные с работой крупных групп мышц, принимать различные исходные положения и добиваться их четкости, начинать и заканчивать упражнение по сигналу.

14. В старшем дошкольном возрасте основная задача обучения детей общеразвивающим упражнениям:

1. Учить детей выполнять упражнение в обобщенном виде.

2. Основное внимание уделять имитационным упражнениям.

3. Использовать игровые упражнения с пением.

4. Знать последовательность и уметь правильно выполнять технические элементы упражнения, уметь перестроить упражнение по образцу или словесному указанию педагогического работника.

5. Выполнять упражнения на тренажерах, предназначенных для взрослых.

15. Научно обоснованные взгляды на методику использования подвижных игр в образовательном процессе учреждения дошкольного образования изложены в трудах:



1. Запорожца А.В.
2. Ушаковой О.С.
3. Степаненковой Э.Я.
4. Руновой М.А.
5. Комаровой Т.С.

16. В Республике Беларусь автором сборника подвижных игр для детей дошкольного возраста является:

1. Лебедева Н.Т.
2. Шишкина В.А.
3. Логвина Т.Ю.
3. Карманова Л.В.
5. Мельникова М.С.

17. Назовите основной параметр классификации подвижных игр для детей дошкольного возраста:

1. Особенности содержания игры (сюжетные и бессюжетные; элементы спортивных игр: баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон ).
2. Используемый физкультурный инвентарь.
3. Знания детей об окружающей жизни.
4. Знакомые образы (зайчики, лисички, птички и др.).
5. Действия детей, отражающие явления природы.

18. Каким подвижным играм отдается предпочтение в работе с детьми младшего дошкольного возраста:

1. Играм, требующие самостоятельных игровых действий детей.
2. Играм, сюжет которых зависит от творчества ребенка.
3. Играм, включающим проблемные ситуации.
4. Играм, предполагающим деление детей на команды.
5. Играм с простыми правилами, простым и доступным сюжетом, герои которых хорошо известны детям по сказкам, картинкам, жизненному опыту.

19. Какие подвижные игры предпочтительны в работе с детьми старшего дошкольного возраста:

1. Игры, в которых не используется пространственная терминология.
2. Игры, в которых есть образы.
3. Игры, в которых ставится задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, ориентироваться в пространстве, проявлять смелость, решительность, выдержку, действовать в соответствии с интересами команды.
4. Игры с низкой эмоциональной насыщенностью.
5. Только командные игры и игры-эстафеты.

20. Назовите основной элемент техники владения мячом в игре баскетбол:

1. Стойка баскетболиста.

3. Перемещение по площадке.
3. Остановки.
4. Передача и ловля мяча, ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо.
5. Повороты.

21. Назовите основной способ бросания мяча в вертикальную цель:

1. Бросок мяча двумя руками от груди.
2. Бросок мяча одной рукой из исходного положения сидя.
3. Бросок мяча двумя руками снизу.
4. Бросок мяча одной рукой снизу.
5. Удар по мячу рукой.

22. Назовите основное правило игры детей в баскетбол:

1. Бег с мячом по площадке без его ведения.
2. Удар по мячу головой.
3. Ведение мяча только правой рукой.
4. Игрок может сделать с мячом не более трех шагов, дальше должно выполняться ведение мяча.
5. Остановка мяча ногой.

23. Назовите автора, разработавшего методику игры в баскетбол для детей дошкольного возраста:

1. Кенеман А.В.
2. Хухлаева Д.В.
3. Адашкявичене Е.
4. Степаненкова Э.Я.
5. Терехова Н.Т.

24. В учреждении дошкольного образования корзины для игры в баскетбол подвешивают:

1. Не выше 100 см над уровнем площадки.
2. Не выше 120 см над уровнем площадки.
3. Не выше 140 см над уровнем площадки.
4. Не выше 150 см над уровнем площадки.
5. Не выше 200 см над уровнем площадки.

25. Внутренний диаметр баскетбольной корзины должен соответствовать:

1. 30 см.
2. 35 см.
3. 40 см.
4. 45 см.
5. 47 см.

26. Игра в футбол в старшем дошкольном возрасте продолжается в течение:

1. 15 минут.
2. 20 минут.
3. 25 минут.
4. 30 минут.
5. 35 минут.

27. Назовите основной способ отбивания волана, используемый детьми в игре бадминтон:

1. Открытой стороной ракетки снизу.
2. Открытой стороной ракетки сбоку.
3. Закрытой стороной ракетки сверху.
4. Отбивание волана одной рукой от плеча.
5. Отбивание волана, держа ракетку двумя руками.

28. В учреждении дошкольного образования для игры в бадминтон обозначается площадка размером:

1. 4 x 2 м.
2. 5 x 3 м.
3. 8 x 4 м.
4. 6 x 3 м.
5. 10 x 5 м.

29. В младшей группе в программу обучения детей ползанию включается упражнение:

1. Ползание назад.
2. Ползание с опорой на колени и предплечья.
3. Ползание по-пластунски.
4. Ползание на четвереньках, опираясь на колени и ладони.
5. Ползание с переползанием через несколько предметов.

30. В старшем дошкольном возрасте, лазанье по вертикальной лестнице включает новый вид упражнения:

1. Вис на прямых руках.
2. Приставной шаг.
3. Переменный шаг.
4. Переход с пролета на пролет на уровне 3 рейки.
5. Влезание переменным шагом до самого верха лестницы и переход с пролета на пролет на уровне 5 рейки.

31. В младшем дошкольном возрасте подготовительным упражнением к метанию в цель является:

1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его.
2. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.

3. Перебрасывание мяча друг другу с хлопком.
4. Прокатывание мяча одной и двумя руками друг другу с небольшого расстояния.

5. Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя.

32. В младшем дошкольном возрасте подпрыгивание детей на месте включает следующее задание:

1. Подскоки с поворотом вокруг себя.
2. Подскоки на одной ноге.
3. Подскоки с движениями рук.
4. Прыжки с ноги на ногу.
5. Подпрыгивание, пытаясь позвонить в колокольчик, ударить в бубен.

33. В старшем дошкольном возрасте высота, преодолеваемая ребенком в прыжке увеличивается с 30 см до:

1. 40 см.
2. 45 см.
3. 50 см.
4. 55 см.
5. 60 см.

34. Автор методического пособия для воспитателей «Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать»:

1. Осокина Т.И.
2. Тимофеева Е.А.
3. Рунова М.А.
4. Вавилова Е.Н.
5. Богина Т.Л.

35. В какой возрастной группе начинается обучение детей перестроению из одной колонны в звеня:

1. В первой младшей группе.
2. Во второй младшей группе.
3. В средней группе.
4. В старшей группе.
5. Отсутствует во всех возрастных группах.

36. Назовите порядок построения детей на физкультурном занятии в младшем дошкольном возрасте:

1. По росту.
2. В любом порядке независимо от роста.
3. Выравнивание шеренги по носкам.
4. Поднимание рук вперед так, чтобы не касаться впередистоящего.
5. В кругу и шеренге размыкание на вытянутые в сторону руки.

37. Какой способ построения используется в работе с детьми младшего дошкольного возраста:

1. Построение в круг.
2. Построение в два круга.
3. Построение в звеня при передвижении.
4. Построение в шахматном порядке.
5. Перестроение из колонны в пары.

38. Какой способ построения используется в работе с детьми только в старшем дошкольном возрасте:

1. Построение в колонну.
2. Построение в круг.
3. Построение в две колонны, обучая умению расходиться по одному и парами через середину зала.
4. Построение в шеренгу.
5. Построение в рассыпную по всему физкультурному залу.

39. Способность к формированию равновесия развивается у детей младшего дошкольного возраста при выполнении такого упражнения, как:

1. Бег парами.
2. Ходьба по уменьшенной площади опоры.
3. Ходьба по кругу.
4. Ходьба парами в колонне.
5. Ползание на четвереньках.

40. В среднем дошкольном возрасте длительность упражнений в принятии статических поз сохраняется:

1. До 3 с.
2. До 4 с.
3. До 5 с.
4. До 6 с.
5. До 7 с.

41. В старшем дошкольном возрасте функция равновесия формируется у детей с помощью подвижной игры:

1. Хитрая лиса.
2. Мы веселые ребята.
3. Выше ноги от земли.
4. Охотники и утки.
5. Невод.

42. Назовите основной методический прием руководства подвижной игрой в младшем дошкольном возрасте:

1. Педагогический работник излагает детям содержание игры, особо выделяя ее правила и игровые действия.

2. Ставит перед детьми задачу мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации.

3. Учит действовать в соответствии с интересами команды.

4. Включает игры-эстафеты с элементами соревнования.

5. Ведущие роли в игре взрослый выполняет сам, следит за взаимоотношениями детей, образным выполнением ими двигательных действий.

43. Назовите прием, активизирующий двигательную активность детей старшего дошкольного возраста в подвижной игре:

1. При объяснении содержания игры педагогический работник использует пространственную терминологию.

2. Изменяет продолжительность интенсивных движений.

3. Привлекает детей к обсуждению итогов игры.

4. Дает указания на правильность выполнения движений, следит за их качеством.

5. Проводит игры, развивающие память, внимание.

44. Для игры в футбол используются резиновые мячи диаметром:

1. 12 см.

2. 15 см.

3. 18 см.

4. 20 см.

5. 22 см.

45. Основная задача обучения детей младшего дошкольного возраста скольжению по ледяным дорожкам:

1. Скольжение при поддержке за руку.

2. Скольжение, сбивая ногой льдинку.

3. Приседание во время скольжения.

4. Скольжение, поставив руки за голову.

5. Скольжение после разбега.

46. Занятие по обучению детей старшего дошкольного возраста ходьбе на лыжах проводится на учебной лыжне длина которой:

1. 300 м.

2. 500 м.

3. 700 м.

4. 800 м.

5. 1000 м.

47. Назовите фамилию автора методического пособия «Лыжи в детском саду»:

1. Голощекина М.П.

2. Терехова Н.Т.

3. Шишкина В.А.
4. Шебеко В.Н.
5. Яковлева Т.С.

48. Назовите основной способ ходьбы на лыжах детей младшего дошкольного возраста:

1. Переменный шаг.
2. Приставной шаг.
3. Скользящий шаг.
4. Ступающий шаг.
5. Попеременный двушажный ход.

49. Назовите основной способ ходьбы на лыжах детей старшего дошкольного возраста:

1. Переменный шаг.
2. Приставной шаг.
3. Скользящий шаг.
4. Ступающий шаг.
5. Попеременный двушажный ход.

50. При каком способе передвижения на лыжах необходимы детям лыжные палки:

1. Переменный шаг.
2. Приставной шаг.
3. Скользящий шаг.
4. Ступающий шаг.

## **Вопросы к экзамену по учебной дисциплине «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста»**

1. Физиологическая основа формирования двигательного навыка. Задачи и этапы обучения детей двигательному действию.
2. Возрастные особенности выполнения детьми основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание).
3. Техника и методика обучения ходьбе и бегу детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Требования, предъявляемые к координации движений.
4. Техника и методика обучения прыжковым упражнениям детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста (подскоки, прыжки в глубину, прыжки в длину с места и с разбега).
5. Техника и методика обучения прокатыванию мяча, бросанию в даль и в цель детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Игры, основанные на различных видах метания (кольцеброс, городки).
6. Техника и методика обучения детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста ползанию по полу, по доске, гимнастической скамейке, проползанию под дугой, веревкой, между ножками стула.
7. Техника и методика обучения детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста лазанью по лесенке-стремянке, гимнастической стенке. Игры, основанные на лазаньи.
8. Обучение детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста построению и перестроению, поворотам, размыканию, смыканию.
9. Формирование статического и динамического равновесия у детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.
10. Основы безопасного выполнения детьми физических упражнений. Приемы страховки, правила техники безопасности в физкультурном зале и на физкультурной площадке.
11. Классификация общеразвивающих упражнений. Требования, предъявляемые к комплексу общеразвивающих упражнений для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.
12. Использование различных исходных положений для рук, ног, туловища.
13. Структура и дозировка упражнений для детей разных возрастных групп. Требования к качеству выполнения общеразвивающих упражнений детьми младшего и старшего дошкольного возраста.
14. Задачи обучения детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста выполнению общеразвивающих упражнений.
15. Специфика применения метода показа и объяснения в процессе обучения общеразвивающим упражнениям детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Использование имитационных упражнений.
16. Приемы, осознанного восприятия и выполнения общеразвивающих упражнений детьми старшего дошкольного возраста. Использование



физкультурного оборудования и инвентаря в комплексе общеразвивающих упражнений.

17. Значение подвижных игр для физического и психического развития детей дошкольного возраста.

18. История возникновения игр подвижного характера. Классификация подвижных игр.

19. Особенности содержания и правил подвижных игр детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

20. Организация и методика проведения подвижной игры в младшем дошкольном возрасте. Использование атрибутов и зрительных ориентиров в подвижной игре.

21. Организация и методика проведения подвижной игры в среднем дошкольном возрасте. Приемы, стимулирующие двигательную активность детей в подвижной игре.

22. Организация и методика проведения подвижной игры в старшем дошкольном возрасте. Приемы повышения физической нагрузки в подвижной игре, использование пространственной терминологии.

23. Вариативность подвижных игр и их влияние на произвольность двигательных действий детей.

24. Задачи и методика использования белорусских народных игр в физическом воспитании детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

25. Использование соревновательного метода в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста (командные игры и игры-эстафеты).

26. Роль и содержание подводящих упражнений в освоении детьми элементов спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон).

27. Методика обучения детей старшего дошкольного возраста игре в баскетбол, футбол. Правила спортивной игры, оборудование и инвентарь.

28. Методика обучения детей старшего дошкольного возраста игре в хоккей, бадминтон. Правила спортивной игры, оборудование и инвентарь.

29. Задачи и методика обучения детей среднего и старшего дошкольного возраста ходьбе на лыжах. Способы передвижения на лыжах: ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный двушажный ход.

30. Специфика построения физкультурного занятия по обучению детей среднего и старшего дошкольного возраста ходьбе на лыжах.

31. Основные действия езды на двухколесном велосипеде. Правила пользования велосипедом и ухода за ним.

32. Методы обучения детей среднего и старшего дошкольного возраста езде на двухколесном велосипеде.

33. Требования к организации занятия по обучению детей плаванию. Обеспечение мер безопасности.

34. Формирование навыка плавания у детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Подвижные игры в воде.

35. Простейший туризм в детском саду (экскурсии, прогулки, туристические походы). Сочетание познавательной и двигательной активности детей в условиях простейшего туризма.

36. Характеристика двигательных способностей детей дошкольного возраста. Задачи, средства, методы развития силовых и скоростных способностей.

37. Задачи, средства и методы развития координационных способностей, выносливости, гибкости у детей старшего дошкольного возраста.

38. Контрольные упражнения, способствующие выявлению особенностей развития двигательных способностей у детей.

39. Использование тренажеров и спортивных снарядов с целью развития двигательных способностей детей.

40. Воспитание у детей младшего и старшего дошкольного возраста мотивации двигательной активности.

41. Развитие творчества ребенка в двигательной деятельности. Средства и методы, способствующие развитию творческих способностей детей: двигательные инсценировки, проблемные ситуации и задачи.

42. Научно-методические подходы к разработке содержания физкультурного занятия. Основные признаки физкультурного занятия, его структура.

43. Многообразие форм проведения физкультурного занятия в учреждении дошкольного образования (учебно-тренировочное, сюжетно-игровое, спортивной направленности и др.).

44. Способы организации детей при выполнении физических упражнений. Эффективность их использования.

45. Использование в физкультурном занятии инновационных здоровьесберегающих технологий. Наличие в физкультурном занятии метапредметных связей.

46. Педагогический анализ физкультурного занятия с учетом оптимальных величин физических нагрузок, двигательной активности детей, условий, способствующих личностному росту ребенка.

47. Гигиенические требования к организации занятий.

48. Утренняя гимнастика и ее оздоровительное влияние на организм ребенка. Содержание вводной, основной и заключительной части утренней гимнастики.

49. Построение комплекса утренней гимнастики для детей младшего, среднего, старшего дошкольного возраста.

50. Вариативность форм проведения утренней гимнастики.

51. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке с разнообразным двигательным содержанием. Их отличие от физкультурных занятий.

52. Направленность индивидуальной работы с детьми в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

53. Педагогическая целесообразность проведения физкультминуток. Вариативность содержания физкультминуток.

54. Цель и назначение физкультурного досуга; продолжительность и содержание физкультурного досуга в младшем и старшем дошкольном возрасте.

55. Физкультурный праздник, его назначение в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. Организация и содержание физкультурного праздника в разные сезоны года.

56. Организация и методы руководства самостоятельной двигательной деятельностью детей.

57. Характеристика индивидуальных показателей состояния здоровья и физической подготовленности детей.

58. Индивидуальный подход к детям в процессе физического воспитания с учетом состояния их здоровья.

59. Индивидуальные физкультурные занятия с ослабленными детьми.

60. Индивидуальный подход к детям в процессе обучения физическим упражнениям с учетом уровня их физической подготовленности.

61. Психомоторная одаренность ребенка; методы выявления психомоторной одаренности.

62. Содержание физического воспитания детей, имеющих признаки психомоторной одаренности. Показатели креативности в сфере движений детей.

63. Диагностика двигательной активности детей с помощью шагомера, метода хронометража и наблюдения.

64. Определение допустимости физической нагрузки по внешним признакам утомления. Приемы регулирования физической нагрузки.

65. Построение физиологической кривой физической нагрузки, получаемой ребенком на физкультурном занятии. Использование метода пульсометрии.

66. Общая и моторная плотность физкультурного занятия. Качественный анализ физкультурного занятия, критерии его эффективности.

67. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения физкультурных занятий (физкультурный зал, физкультурная площадка).

68. Виды физкультурного оборудования и инвентаря, направленность его использования в младшем, среднем и старшем дошкольном возрасте.

69. Оценка гармоничности физического развития детей по общепринятым методикам (измерение длины, массы тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких).

70. Оценка объема, продолжительности и интенсивности двигательной активности детей.

71. Оценка особенностей физической подготовленности детей. Оформление результатов диагностики, составление диагностической карты.

72. Характеристика основных документов планирования физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования.

73. Планирование физкультурного занятия в учреждении дошкольного образования, составление конспекта физкультурного занятия.

74. Планирование физкультурно-массовых мероприятий в учреждении дошкольного образования.

75. Форма планирования утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений на прогулке.

76. Планирование совместной деятельности педагогических работников учреждения дошкольного образования и семьи воспитанников по проблемам физического воспитания детей (консультации, родительские собрания, организация совместных мероприятий).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Учебная программа по учебной дисциплине «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста»

КОНТРОЛЬНЫЙ  
ЭКЗЕМПЛЯР

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический  
университет имени Максима Танка»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.В.Маковчик

10. 2021 г.

Регистрационный № 19-03-12-2021/уч

### МЕТОДИКА МАТЕМАТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине  
для специальности:  
1-01 01 01 Дошкольное образование

2021 г.

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы «Методика математического развития детей дошкольного возраста» № \_\_\_\_\_ /тип. от \_\_\_\_\_ 2021 и учебного плана по специальности 1-01 01 01 Дошкольное образование

### **СОСТАВИТЕЛИ**

М.С. Мельникова, доцент кафедры методик дошкольного образования учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук;

Е.Н. Цубер, преподаватель кафедры методик дошкольного образования учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».

### **СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий ГУО «Ясли-сад №138 г. Минска»  
12.10.2021



О.С.Ярмошук

### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой методик дошкольного образования факультета дошкольного образования учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 3 от 15.10.2021 г.)

Заведующий кафедрой



М.С.Мельникова

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 2 от 19.10.2021 г.)

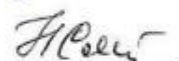
Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического отдела БГПУ



А.В.Виноградова

Директор библиотеки БГПУ



Н.П.Сятковская

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» разработана для учреждений высшего образования Республики Беларусь в соответствии с требованиями образовательного стандарта высшего образования первой ступени по специальности 1–01 01 01 «Дошкольное образование». Темы разделов типовой учебной программы последовательно раскрывают вопросы методики физического воспитания и развития детей дошкольного возраста и носят прикладной характер, отвечая задачам углубления практико-ориентированной составляющей подготовки специалиста. Изучение данной дисциплины вносит значительный вклад в формирование мировоззрения студентов, воспитание у них потребности в профессиональном совершенствовании, формировании педагогической компетентности.

**Цель учебной дисциплины** – обеспечение высокого уровня методической подготовки студентов к осуществлению процесса физического воспитания и развития детей дошкольного возраста в учреждении дошкольного образования.

### **Задачи:**

усвоение студентами системы знаний об особенностях формирования физической культуры личности ребенка дошкольного возраста, а также целей, задач, содержания, методов и форм организации физического воспитания и развития детей дошкольного возраста в учреждении дошкольного образования;

формирование умений практической реализации современных методик и технологий физического воспитания и развития детей в практике работы учреждений дошкольного образования.

приобретение студентами опыта отбора, применения и создания методических и дидактических материалов по физическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста и их адаптации с учетом индивидуальных особенностей воспитанников и условий образовательной среды;

выработка у студентов умений творческого применения полученных знаний в области физического воспитания и развития детей дошкольного возраста;

формирование у студентов готовности реализовывать задачи физического воспитания и развития детей дошкольного возраста в процессе взаимодействия с субъектами образовательного процесса.

### **Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста.**

Учебная дисциплина относится к циклу дисциплин государственного компонента типового учебного плана специальности «Дошкольное образование». При изучении учебной дисциплины устанавливаются междисциплинарные связи с такими учебными дисциплинами, как «Теоретические основы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста», «Основы педагогики», «Детская психология»,

«Дошкольная педагогика». Ее содержание расширяет и углубляет представления обучающихся о системе физического воспитания в учреждении дошкольного образования, принципах, средствах и методах физического развития детей.

**Требования к освоению учебной дисциплины** определены образовательным стандартом высшего образования первой степени. Ее изучение должно обеспечить формирование у студентов базовой профессиональной компетенции (БПК-11): осуществлять процесс физического воспитания детей дошкольного возраста и обеспечивать здоровьесберегающие условия образовательного процесса во взаимодействии с руководителем физического воспитания учреждения дошкольного образования.

В результате изучения учебной дисциплины «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» студент должен:

**знать:**

психофизиологические особенности, свойства, качества личности ребенка дошкольного возраста, механизмы физического развития, мотивации и регуляции его двигательной активности;

основные методические подходы к организации физического воспитания и развития детей зарубежной и отечественной физкультурно-оздоровительной практики;

методы приобщения детей к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности, формы организации их двигательной активности;

**уметь:**

организовывать физкультурно-оздоровительную работу в учреждении дошкольного образования, применяя адекватные возрастным возможностям и задачам физического воспитания и развития детей педагогические методы;

отбирать физические упражнения и подвижные игры для организации различных форм физического воспитания и развития детей, корректировать результаты физкультурно-оздоровительной деятельности;

взаимодействовать с субъектами физкультурно-оздоровительного процесса в условиях учреждения дошкольного образования и семьи воспитанника;

**владеть:**

основами методики приобщения детей дошкольного возраста к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности;

способами регуляции физической нагрузки, получаемой детьми в организованных формах двигательной деятельности;

методами диагностики здоровья, физического развития детей.

В рамках образовательного процесса по учебной дисциплине «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» студент должен приобрести методические знания по специальности и развить свой ценностно-личностный, духовный потенциал, сформировать качества патриота и гражданина, готового к активному участию в экономической, производственной, социально-культурной и общественной жизни страны.



В соответствии с типовым учебным планом на изучение учебной дисциплины отводится 102 часа, из них аудиторных 54 часов (22 часа лекции, 26 часов практические, 6 часов лабораторные занятия), 48 часов – на самостоятельную работу. Текущая аттестация проводится в соответствии с учебным планом по специальности в форме экзамена (4 семестр).

На изучение учебной дисциплины «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» по заочной форме получения образования (полный срок обучения) отводится 102 часа, из них аудиторных 12 часов. Распределение аудиторных часов по видам занятий: 4 часа – лекции, 8 часов – практические занятия. Текущая аттестация проводится в соответствии с учебным планом по специальности в форме экзамена.

На изучение учебной дисциплины «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» на заочной форме получения образования (сокращенный срок обучения) отводится часов 102 часа, из них аудиторных 6 часов. Распределение аудиторных часов по видам занятий: 6 часов – лекционные занятия. Текущая аттестация проводится в соответствии с учебным планом по специальности в форме экзамена 2 курс.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЮДЖЕТА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

Название учебной дисциплины	Семестр	Количество часов учебных занятий						УСУР	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	Форма текущей аттестации
		всего	аудиторных	Из них						
				лекции	практические	семинарские	лабораторные			
Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста	4		54	18	20		6	4 ч лк, 6 ч пр	48	
Всего часов	-	102	54	18	20	-	6	10	48	экзамен

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### **Тема 1. Обучение, развитие и воспитание ребенка в процессе занятий физическими упражнениями**

#### **4.1. Обучение детей дошкольного возраста основным видам движений**

Двигательный навык детей дошкольного возраста, физиологическая основа его формирования. Задачи и этапы обучения детей двигательному действию. Возрастные особенности выполнения детьми физических упражнений.

Характеристика основных видов движений. Техника и методика обучения детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста ходьбе и бегу. Требования, предъявляемые к координации движений во время ходьбы и бега.

Техника и методика обучения детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста прыжковым упражнениям: подпрыгивание (подскоки), прыжки в глубину (спрыгивание), прыжки в высоту и длину с места и с разбега. Учет индивидуальных особенностей воспитанников.

Техника и методика обучения детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста владению мячом (прокатывание мяча, бросание толчком обеих рук, бросание мяча вдаль и в цель). Обучение метанию способом: от груди, из-за головы, снизу, прямой рукой сверху. Игры, основанные на различных видах метания (кольцеброс, серсо, городки).

Техника и методика обучения детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста ползанию по полу, по доске, гимнастической скамейке, проползанию под дугой, веревкой, между ножками стула. Обучения детей лазанию по лесенке-стремянке, гимнастической стенке чередующимся шагом одноименным и разноименным способом. Использование зрительных ориентиров.

#### **4.2. Обучение детей дошкольного возраста строевым упражнениям и упражнениям в равновесии**

Строевые упражнения – средство формирования правильной осанки, согласованности действий, умения ориентироваться в пространстве. Обучение детей построению и перестроению, поворотам, размыканию, смыканию, разнообразным перестроениям (круг, шеренга, колонна, врассыпную) при передвижении в пространстве.

Упражнения в равновесии. Наиболее эффективные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре. Формирование статического и динамического равновесия у детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

Основы безопасности при выполнении детьми физических упражнений. Предупреждение травматизма, правила техники безопасности в физкультурном зале и на физкультурной площадке.

### **4.3. Обучение детей дошкольного возраста общеразвивающим упражнениям**

Классификация общеразвивающих упражнений. Использование различных исходных положений для эффективного воздействия общеразвивающих упражнений на организм ребенка. Структура и дозировка упражнений для детей разных возрастных групп. Требования, предъявляемые к комплексу общеразвивающих упражнений. Задачи и методика обучения детей разных возрастных групп выполнению общеразвивающих упражнений. Специфика применения метода показа и объяснения упражнения в младшем, среднем и старшем дошкольном возрасте. Приемы воспитания у детей осознанного восприятия и выполнения общеразвивающих упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений с физкультурным инвентарем и на спортивных снарядах. Использование имитационных и образных упражнений. Требования к качеству выполнения общеразвивающих упражнений детьми в младшем, среднем и старшем дошкольном возрасте. Приемы, активизирующие умственную и двигательную активность ребенка при выполнении общеразвивающих упражнений.

### **4.4. Организация и методика проведения подвижных игр**

История возникновения игр подвижного характера. Значение подвижных игр для физического и психического развития детей. Классификация подвижных игр. Особенности подвижных игр детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Методы руководства подвижной игрой в младшей группе детского сада. Прямые и косвенные приемы обучения детей подвижной игре. Методика руководства подвижной игрой в средней группе детского сада. Приемы формирования взаимоотношений детей среднего дошкольного возраста в подвижной игре. Вариативность подвижных игр и их влияние на произвольность двигательных действий детей. Методика объяснения детям старшего дошкольного возраста новой подвижной игры. Использование пространственной терминологии. Командные игры и игры-эстафеты. Приемы повышения физической нагрузки в подвижных играх детей.

Роль белорусских народных игр в физическом воспитании детей. Содержание белорусских народных игр для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Задачи и методика их использования.

### **4.5. Обучение детей дошкольного возраста элементам спортивных игр и спортивных упражнений**

Значение и характеристика спортивных игр: баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис. Правила спортивных игр. Использование подводящих упражнений. Освоение детьми элементов спортивных игр на физкультурном занятии и в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Методика обучения технике игры в баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис. Упрощенные правила игр. Оборудование и инвентарь для спортивных игр.

Условия и методика обучения детей спортивным упражнениям (катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание). Обучение катанию на санках, ходьбе на лыжах детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Способы ходьбы на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный двушажный ход). Специфика построения физкультурного занятия по обучению детей ходьбе на лыжах. Обучение детей среднего и старшего дошкольного возраста езде на двухколесном велосипеде. Освоение основных действий езды на велосипеде: садиться на велосипед и сходиться с него, педалировать, тормозить и останавливаться. Правила пользования велосипедом и уходом за ним. Условия обучения детей езде на велосипеде (место для катания). Формирование навыков плавания у детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Подготовительные упражнения на суше, передвижение в воде, дыхание, погружение, открывание глаз в воде, скольжение. Подвижные игры в воде. Требования к организации занятия, обеспечение мер безопасности. Длительность занятия в разных возрастных группах. Выполнение детьми необходимых санитарно-гигиенических правил.

Простейший туризм в детском саду. Экскурсии, прогулки, туристические походы за пределы учреждения дошкольного образования. Особенности организации простейших форм туризма в младших, средних и старших группах учреждения дошкольного образования. Сочетание познавательной и двигательной активности детей в условиях простейшего туризма.

## **Тема 2. Развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста**

Характеристика двигательных способностей детей дошкольного возраста. Задачи, средства и методы развития двигательных способностей детей: силовых, координационных, скоростных, выносливости, гибкости. Возрастные особенности проявления двигательных способностей у детей в младшем и старшем дошкольном возрасте. Контрольные упражнения, способствующие выявлению уровня развития двигательных способностей у ребенка. Использование тренажеров и спортивных снарядов с целью развития двигательных способностей детей.

## **Тема 3. Формы занятий физическими упражнениями в учреждении дошкольного образования**

### **3.1. Физкультурное занятие**

Научно-методические подходы к разработке содержания физкультурного занятия в учреждении дошкольного образования. Оздоровительное значение физкультурных занятий с помощью обучения детей основным видам движений в исследовании А.И.Быковой, Е.Г.Леви-Гориневской, А.В.Кенеман, Г.П.Лесковой. Целесообразность включения в физкультурное занятие спортивных упражнений и элементов спортивных игр в исследовании Э.И.Адашквичене, Т.И.Осокиной, М.П.Голощекиной,

Л.Н.Пустынниковой, С.Б.Шармановой. Интенсификация двигательной активности детей на физкультурном занятии в исследовании Ю.Ю.Рауцкиса, С.А.Лайзане, Л.В.Кармановой, В.В.Фролова, М.А.Руновой.

Основные признаки физкультурного занятия, его структура. Содержание подготовительной, основной, заключительной части физкультурного занятия. Способы организации детей при выполнении физических упражнений. Многообразие видов и форм проведения физкультурного занятия (учебно-тренировочного, игрового, сюжетного, интегрированного, занятия спортивно-тематической направленности). Особенности организации физкультурных занятий, проводимых с детьми в условиях физкультурной площадки. Интегрированные физкультурные занятия, формирующие предметные и метапредметные компетенции у детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

Педагогический анализ физкультурного занятия с учетом оптимальных величин физических нагрузок и двигательной активности детей, условий, способствующих физическому и личностному росту ребенка. Наличие в физкультурном занятии метапредметных связей. Гигиенические требования к организации занятий физическими упражнениями.

### **3.2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия**

Утренняя гимнастика и ее оздоровительное влияние на организм ребенка. Направленность утренней гимнастики на поднятие эмоционального тонуса, активизацию деятельности организма ребенка. Средства утренней гимнастики. Содержание вводной, основной и заключительной части. Требования, предъявляемые к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Формы проведения утренней гимнастики: традиционный комплекс, элементы ритмической гимнастики, гимнастика игрового характера, гимнастика с использованием полосы препятствий, гимнастика с включением оздоровительных пробежек, с использованием простейших тренажеров.

Педагогическая целесообразность проведения физкультминуток. Приостановление развивающегося в процессе учебных занятий торможения в коре головного мозга, предотвращения развития острого хронического умственного утомления детей. Использование в физкультминутках физических упражнений и игр средней интенсивности, дающих детям ярко выраженную степень повышения умственной работоспособности. Вариативность содержания физкультминуток.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке с разнообразным двигательным содержанием. Их отличие от физкультурных занятий. Варианты организации подвижных игр и физических упражнений на прогулке. Направленность индивидуальной работы с детьми в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

Самостоятельная двигательная деятельность детей. Зависимость самостоятельной двигательной деятельности от индивидуальных особенностей двигательной подвижности, состояния здоровья, физической

подготовленности ребенка. Требования, предъявляемые к организации и методам руководства самостоятельной двигательной деятельностью детей.

### **3.3. Физкультурно-массовые мероприятия**

Цель и назначение физкультурного досуга, продолжительность проведения. Требования к содержанию физических упражнений и игр, составляющих содержание физкультурного досуга в младшем и старшем дошкольном возрасте.

Физкультурный праздник, его назначение и педагогическая ценность, отличие от физкультурного досуга. Организация физкультурного праздника в разные сезоны года, длительность проведения. Составление сценария физкультурного праздника: торжественный парад участников, показательные спортивные выступления, эстафеты, конкурсы, подвижные игры, песни, танцевальные композиции, двигательные задания, сюрпризные моменты, награждение участников праздника. Роль взрослых в проведении физкультурного праздника.

## **Тема 4. Воспитание и развитие ребенка в процессе занятий физическими упражнениями**

Взаимосвязь физических и психических функций ребенка. Методы развития самосознания (самооценки) детей в процессе занятий физическими упражнениями. Использование рефлексивных методов работы, помогающих ребенку оценить себя и свои возможности.

Воспитание у детей мотивации двигательной активности. Соответствие содержания двигательной деятельности эмоциональным потребностям воспитанников. Использование игрового метода, стимулирующего детей к двигательной активности. Включение в содержания занятий физических упражнений и игр, способствующих развитию познавательных процессов (мышления, внимания, памяти, воображения). Формирование специальных знаний о физических упражнениях, их назначении, способах использования в жизни людей, как метод воспитания у детей познавательного интереса к двигательной активности. Развитие творчества ребенка в двигательной деятельности. Средства, способствующие развитию творческих проявлений детей: двигательные инсценировки, проблемные ситуации и задачи. Показатели проявления творчества воспитанников в двигательной деятельности.

Современные методы образовательного процесса, формирующие основы функциональной грамотности детей в процессе занятий физическими упражнениями.

## **Тема 5. Индивидуальный подход к детям в процессе физического воспитания и развития**

Характеристика индивидуальных показателей, определяющих необходимость индивидуального подхода к детям. Индивидуальный подбор методов

обучения физическим упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности ребенка. Направленность содержания индивидуальных занятий с ослабленными и часто болеющими детьми. Сроки начала занятий физическими упражнениями с детьми после перенесенных заболеваний. Контроль за одеждой и условиями проведения физкультурных занятий.

Индивидуальный подход к детям, имеющим признаки психомоторной одаренности. Методы выявления психомоторной одаренности. Содержание физического воспитания детей, имеющих признаки психомоторной одаренности: использование упражнений повышенной сложности (элементы акробатики, художественной и спортивной гимнастики) на занятиях физическими упражнениями; применение проблемных ситуаций и задач в работе с одаренными детьми. Показатели креативности в сфере движений одаренных детей.

## **Тема 6. Педагогическая оценка эффективности применяемых средств физического воспитания и развития детей дошкольного возраста**

### **6.1. Контроль физической нагрузки на физкультурном занятии**

Динамические наблюдения за состоянием здоровья детей в процессе физкультурного занятия. Определение допустимости физической нагрузки по внешним признакам утомления. Постепенное нарастание физической нагрузки. Построение физиологической кривой физической нагрузки, используя метод пульсометрии. Приемы регулирования физической нагрузки. Вычисление общей и моторной плотности физкультурного занятия. Качественный анализ физкультурного занятия, критерии его эффективности. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения физкультурных занятий (помещение, участок), использованием физкультурного оборудования и инвентаря.

### **6.2. Оценка гармоничности физического развития, физической подготовленности и двигательной активности детей дошкольного возраста**

Оценка гармоничности физического развития детей по общепринятым методикам (измерение длины, массы тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких). Варианты оценки физического развития детей по справочным таблицам.

Диагностические методики оценки уровня физической подготовленности детей. Оценка двигательных навыков (бег, прыжок в длину с места, метание на расстояние, лазание по гимнастической стенке), уровня развития двигательных способностей детей (скоростно-силовых, силовых, координационных, выносливости, гибкости). Оформление результатов диагностики, составление диагностической карты.

Диагностика двигательной активности ребенка на основе оценки его двигательного поведения. Использование метода наблюдения и метода



шагометрии. Оценка объема, продолжительности и интенсивности двигательной активности детей. Использование секундомера с суммирующим устройством.

### **Тема 7. Планирование физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования**

Характеристика основных документов планирования физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования (годовой план, годовой план-график, календарный план). Содержание оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, специфика их планирования в физкультурно-оздоровительной работе учреждения дошкольного образования.

Планирование разных форм физкультурно-оздоровительной работы (физкультурное занятие, утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультурный досуг, физкультурный праздник).

Планирование совместной деятельности работников учреждения дошкольного образования и семьи воспитанников по проблемам физического воспитания и развития детей.

**Учебно-методическая карта учебной дисциплины «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста»**

**Дневная форма получения высшего образования**

	Название темы	Количество аудиторных часов						Формы контроля	
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа	Самостоятельная внеаудиторная работа		Литература
	<b>4 семестр</b>								
<b>1.</b>	<b>Обучение, развитие и воспитание детей в процессе занятий физическими упражнениями</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		
<b>1.1.</b>	<b>Обучение детей дошкольного возраста основным видам движений.</b> Физиологическая основа формирования двигательного навыка. Техника и методика обучения детей ходьбе, бегу, прыжкам, лазанью, метанию.	2	2			2 лк 2 пр	6	1, 2 [2,5,6,8]	Устный опрос. Тестирование. Аналитический обзор литературы по проблеме обучения детей движениям. Составление картотеки терминов, конспектов обучения детей основным видам движений,
<b>1.2.</b>	<b>Обучение детей дошкольного возраста строевым упражнениям и упражнениям в равновесии.</b> Обучение детей построению и перестроению, поворотам, размыканию, смыканию. Формирование статического и динамического равновесия.		2					1, 2 [2,5,6,8]	общеразвивающим упражнениям, спортивным играм и спортивным упражнениям. <b>Рейтинговая контрольная работа № 1</b>

1.3.	<p><b>Обучение детей дошкольного возраста общеразвивающим упражнениям.</b> Классификация общеразвивающих упражнений, использование различных исходных положений. Задачи и методика обучения детей разных возрастных групп общеразвивающих упражнений.</p>	2	2					1, 2 [2,5,6,8]	
1.4.	<p><b>Организация и методика проведения подвижных игр.</b> Значение и классификация подвижных игр. Методы руководства подвижной игрой в разных возрастных группах. Командные игры и игры-эстафеты. Использование белорусских народных игр.</p>				2				
1.5	<p><b>Обучение детей дошкольного возраста элементам спортивных игр и спортивных упражнений.</b> Характеристика и методика обучения детей спортивным играм (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис). Упрощенные правила игр. Оборудование и инвентарь для спортивных игр. Обучение катанию на санках, ходьбе на лыжах, езде на велосипеде, плаванию детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Туризм в учреждении дошкольного образования</p>	2	2						

<b>2.</b>	<b>Развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				<b>6</b>		
	Задачи средства и методы развития двигательных способностей детей. Возрастные особенности проявления двигательных способностей у детей. Контрольные упражнения, способствующие выявлению уровня развития двигательных способностей у ребенка. Использование тренажеров и спортивных снарядов с целью развития двигательных способностей детей.	2	2				6	1,2 [5,8,10]	Устный опрос Тестирование Тематические сообщения по методике использования контрольных упражнений. Таблица развития двигательных способностей детей дошкольного возраста
<b>3.</b>	<b>Формы занятий физическими упражнениями в учреждении дошкольного образования</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>6</b>		Устный опрос. Составление комплексов утренней гимнастики, конспектов разных видов и форм проведения физкультурных занятий. Схема физкультурно-оздоровительных форм работы в учреждении дошкольного образования.
<b>3.1.</b>	<b>Физкультурное занятие.</b> Структура многообразия видов и форм проведения. Педагогический анализ физкультурного занятия.	2	2		2		2	1, 2 [5,8,9]	Схема физкультурно-оздоровительных форм работы в учреждении дошкольного образования.
<b>3.2.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия.</b> Утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, самостоятельная двигательная деятельность детей.	2	2		2		4	1, 2 [5,8,9]	<b>Рейтинговая контрольная работа № 2</b>
<b>3.3.</b>	<b>Физкультурно-массовые мероприятия.</b> Цель физкультурного досуга. Содержание физических упражнений. Физкультурный праздник. Организация и методика проведения.							1, 2 [5,8,9]	

<b>4.</b>	<b>Воспитание и развитие ребенка в процессе занятий физическими упражнениями</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>2л</b>	<b>8</b>		
	Взаимосвязь физических и психических функций ребенка. Развитие самосознания (самооценки) детей в процессе занятий физическими упражнениями. Воспитание у детей мотивации двигательной активности. Развитие творчества ребенка в двигательной деятельности	2	2				8	1, 2 [2,4,9]	Аналитический обзор литературы по проблеме развития творческих способностей детей. Презентация методической литературы личностно-ориентированного физического воспитания детей дошкольного возраста
<b>5.</b>	<b>Индивидуальный подход к детям в процессе физического воспитания и развития</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				<b>8</b>		
	Характеристика индивидуальных показателей развития ребенка, индивидуальный подбор методов обучения физическим упражнениям детей с ослабленным здоровьем. Учет особенностей психомоторной одаренности детей в процессе физического воспитания	2	2				8	1,2 [5,8,9,10]	Устный опрос. Тестирование. Презентация методической литературы по проблеме физического воспитания ослабленных детей дошкольного возраста
<b>6.</b>	<b>Педагогическая оценка эффективности применяемых средств физического воспитания и развития детей дошкольного возраста</b>	<b>2</b>				<b>2 пр</b>	<b>8</b>	1,2 [7,8,9]	

6.1.	<b>Контроль физической нагрузки на физкультурном занятии</b> Динамические наблюдения за состоянием здоровья детей в процессе физкультурного занятия. Построение физиологической кривой физической нагрузки. Приемы регулирования физической нагрузки. Качественный анализ физкультурного занятия.	2				2 пр	4	1,2 [7,8,9]	Устный опрос. Составление картотеки терминов, построение физиологической кривой физической нагрузки. Таблица оценки гармоничности физического развития детей дошкольного возраста. <b>Рейтинговая контрольная работа № 3</b>
6.2.	<b>Оценка гармоничности физического развития, физической подготовленности и двигательной активности детей дошкольного возраста.</b> Диагностические методики оценки уровня физического развития, физической подготовленности и двигательной активности детей. Оформление результатов диагностики						4	1,2 [7,8,9]	
7.	<b>Планирование физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования</b>		2				6		
	Характеристика основных документов планирования физкультурно-оздоровительной работы. Планирование разных форм физкультурно-оздоровительной работы (физкультурное занятие, утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультурный досуг, физкультурный праздник).		2				6	1,2 [1,5,8]	Устный опрос. Составление перспективного плана физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми старшего дошкольного возраста. План физкультурного занятия, утренней гимнастики

	<b>Всего</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>48</b>		<b>Экзамен</b>
--	--------------	-----------	-----------	----------	----------	-----------	-----------	--	----------------

**Учебно-методическая карта учебной дисциплины «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста»**

Заочная форма получения высшего образования

№п/п	Название темы	Количество аудиторных часов		Литература	Формы контроля
		Лекции	Практические занятия		
	6 -7 семестр				
1.	<p><b>Развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста.</b></p> <p>Задачи, средства и методы развития двигательных способностей детей: силовых, координационных, скоростных, выносливости, гибкости. Возрастные особенности проявления двигательных способностей у детей в младшем и старшем дошкольном возрасте. Контрольные упражнения, способствующие изучению двигательных способностей детей</p>	<b>2</b>	<b>2</b>	2 [5,8, 10]	Тестирование Тематические сообщения: скоростно-силовые способности, ловкость, выносливость. Таблица развития двигательных способностей детей дошкольного возраста

2.	<b>Воспитание и развитие ребенка в процессе занятий физическими упражнениями.</b> Взаимосвязь физических и психических функций ребенка. Методы развития самосознания (самооценки) детей в процессе занятий физическими упражнениями. Использование рефлексивных методов работы, помогающих ребенку оценить себя и свои возможности. Воспитание у детей мотивации двигательной активности. Развитие двигательного творчества	2	2	1, 2 [2,4, 9]	Аналитический обзор литературы по проблеме развития творческих способностей детей. Презентация методической литературы личностно-ориентированного физического воспитания детей дошкольного возраста
3.	<b>Индивидуальный подход к детям в процессе физического воспитания и развития.</b> Характеристика индивидуальных показателей, определяющих необходимость индивидуального подхода к детям. Индивидуальный подбор методов обучения физическим упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности ребенка. Индивидуальный подход к детям, имеющим признаки психомоторной одаренности.		4	1,2 [5,8, 9,10 ]	Тестирование. Презентация методической литературы по проблеме физического воспитания ослабленных детей. Характеристика моторно одаренных детей дошкольного возраста
	<b>Всего</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>Экзамен</b>



**Учебно-методическая карта учебной дисциплины «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста»**

Заочная форма получения высшего образования (сокращенный срок)

№п/п	Название темы	Количество аудиторных часов		
		Лекции	Литература	Формы контроля
	<b>1 -2 семестр</b>			
1.	<p><b>Развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста.</b>                      Задачи, средства и методы развития двигательных способностей детей: силовых, координационных, скоростных, выносливости, гибкости. Возрастные особенности проявления двигательных способностей у детей в младшем и старшем дошкольном возрасте. Контрольные упражнения, способствующие изучению двигательных способностей детей.</p>	<b>4</b>	2 [5,8,10]	Тестирование Реферат «Виды двигательных способностей, их характеристика» Таблица показателей развития двигательных способностей детей дошкольного возраста
2.	<p><b>Воспитание и развитие ребенка в процессе занятий физическими упражнениями</b>                      Взаимосвязь физических и психических функций ребенка. Методы развития самосознания (самооценки) детей в процессе занятий физическими упражнениями. Использование рефлексивных методов работы, помогающих ребенку оценить себя и свои возможности. Воспитание у детей мотивации двигательной активности. Развитие двигательного творчества. Современные методы образовательного процесса, формирующие основы функциональной грамотности у детей в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	<b>2</b>	1, 2 [2,4,9]	Презентация методической литературы лично-ориентированного физического воспитания детей. Определение основных понятий к теме «Мотивация двигательной активности детей дошкольного возраста». Таблица показателей творчества ребенка в двигательной деятельности

	<b>Всего</b>	<b>6</b>	<b>Экзамен</b>
--	--------------	----------	----------------

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЛИТЕРАТУРА

#### Основная литература

1. Образовательный стандарт. Дошкольное образование = Адукацыйны стандарт. Дашкольная адукацыя [Электронный ресурс] : Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 15 августа 2019 г., № 137 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2019/10/obraz-standart-doshk-2019-rus.pdf> – Дата доступа: 15.09.2019.

2. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебник / В. Н. Шебеко. – Минск: Выш. школа, 2021. – 278 с.

#### Дополнительная литература

14. Вербенец А.М. Планирование образовательного процесса дошкольной организации: современные подходы и технология. Учебно-методическое пособие / А.М. Вербенец, О.Н. Сомкова, О.В. Солнцева. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 288 с.

15. Глущенко, Л. И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / Л. И. Глущенко . – М. : Физическая культура, 2006 .- 184 с.

16. Грецов, А. Г. Возрастные особенности развития и педагогического взаимодействия в сфере физического воспитания : учеб. пособие / А. Г. Грецов, Е. Г. Попова ; науч. ред. С. П. Евсеев. – СПб : СПбНИИФК, 2009. – Кн. 1. Дошкольники.– 2009 .– 68 с.

17. Колидзе Э.А. Личностно-ориентированное физическое развитие ребенка: учебное пособие / Э.А. Колидзе. - М.: Московский психолого-социальный институт. - 2006. - 464 с.

18. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – М.: «Академия», 2001. – С.142-187.

19. Стрельцов, В. П. Спортивно-оздоровительная тренировка старших дошкольников: проблемы и решения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. / В. П. Стрельцов, – 2003 . —№ 3. –С.46-48.

20. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т. А. Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с.

21. Теория и методика физической культуры дошкольников : учеб. пособие для студ. пед. ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «Детство- Пресс», М., ТЦ «СФЕРА», 2008. – С. 353-370.

22. Шебеко, В.Н. Физическая культура детей от пяти до шести лет: учеб.-метод. пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В.Н. Шебеко. – 2-е изд. – Минск: Изд-во «Выснова», 2017. – 216 с.

23. Шишкина, В.А. Двигательное развитие дошкольника: пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / В.А. Шишкина. – Минск: Нац. ин-т образования. - 2011. – 136 с.

**Требования к выполнению самостоятельной работы студентов  
(дневная форма получения образования)**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов на СР	Задание	Форма выполнения
1.	<p><b>Обучение, развитие и воспитание ребенка в процессе занятий физическими упражнениями.</b>            Обучение детей дошкольного возраста основным видам движений.            Обучение детей дошкольного возраста строевым упражнениям и упражнениям в равновесии.            Обучение детей дошкольного возраста общеразвивающим упражнениям.            Организация и методика проведения подвижных игр.            Обучение детей дошкольного возраста элементам спортивных игр и спортивных упражнений.</p>	6	Закрепление теоретического материала, выполнение тренировочных тестовых заданий	Работа в СДО «Moodle».
2.	<p><b>Развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста.</b>            Задачи, средства и методы развития двигательных способностей детей: силовых, координационных, скоростных, выносливости, гибкости. Возрастные особенности проявления двигательных способностей у детей в младшем и старшем дошкольном возрасте.</p>	6	Разработка презентации темы «Скоростно-силовые способности детей дошкольного возраста»	Работа в СДО «Moodle».
3.	<p><b>Формы организации занятий физическими упражнениями в учреждении дошкольного образования.</b>            Физкультурное занятие.            Структура многообразия видов и форм проведения.            Педагогический анализ физкультурного занятия.</p>	6	Закрепление теоретического материала; составление конспектов физкультурно-оздоровительных форм работы	Работа в СДО «Moodle».

	<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, самостоятельная двигательная деятельность детей)</p> <p>Физкультурно-массовые мероприятия. Физкультурный праздник, физкультурный досуг.</p>			
4.	<p><b>Воспитание и развитие ребенка в процессе занятий физическими упражнениями.</b> Взаимосвязь физических и психических функций ребенка. Методы развития самосознания (самооценки) детей в процессе занятий физическими упражнениями. Использование рефлексивных методов работы, помогающих ребенку оценить себя и свои возможности. Воспитание у детей мотивации двигательной активности. Развитие двигательного творчества.</p>	8	<p>Закрепление теоретического материала; разработка методов личностно-ориентированного физического воспитания детей дошкольного возраста</p>	Работа в СДО «Moodle».
5.	<p><b>Индивидуальный подход к детям в процессе физического воспитания и развития.</b> Характеристика индивидуальных показателей, определяющих необходимость индивидуального подхода к детям. Индивидуальный подбор методов обучения физическим упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности ребенка. Индивидуальный подход к детям, имеющим признаки психомоторной одаренности.</p>	8	<p>Закрепление теоретического материала; сравнительный анализ показателей высокого и низкого уровней физического развития, физической подготовленности детей дошкольного возраста</p>	Работа в СДО «Moodle».
6.	<p><b>Педагогическая оценка эффективности применяемых средств физического воспитания и развития детей дошкольного возраста.</b> Контроль физической нагрузки</p>	8	<p>Закрепление теоретического материала; карта наблюдений за двигательной активностью ребенка</p>	Работа в СДО «Moodle».

	<p>на физкультурном занятии.</p> <p>Динамические наблюдения за состоянием здоровья детей в процессе физкультурного занятия.</p> <p>Построение физиологической кривой физической нагрузки.</p> <p>Приемы регулирования физической нагрузки.</p> <p>Качественный анализ физкультурного занятия.</p> <p>Оценка гармоничности физического развития, физической подготовленности и двигательной активности детей дошкольного возраста</p>			
7.	<p><b>Планирование физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования</b></p> <p>Характеристика основных документов планирования физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>Планирование разных форм физкультурно-оздоровительной работы (физкультурное занятие, утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультурный досуг, физкультурный праздник).</p>	6	<p>Закрепление теоретического материала;</p> <p>разработка перспективного плана развития движений детей старшего дошкольного возраста</p>	<p>Работа в СДО «Moodle».</p>
	<b>Итого</b>	<b>48</b>		

**Перечень заданий и контрольных мероприятий управляемой  
самостоятельной работы студента по учебной дисциплине  
(дневная форма получения образования)**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Разноуровневые задания	Форма контроля
1.	<p><b>Обучение, развитие и воспитание ребенка в процессе занятий физическими упражнениями</b></p> <p>Обучение детей дошкольного возраста основным видам движений.</p> <p>Обучение детей дошкольного возраста строевым упражнениям и упражнениям в равновесии.</p> <p>Обучение детей дошкольного возраста общеразвивающим упражнениям.</p> <p>Организация и методика проведения подвижных игр.</p> <p>Обучение детей дошкольного возраста элементам спортивных игр и спортивных упражнений.</p>	2 л 2 пр.	<p><b>1. Репродуктивный уровень</b> Составить краткий конспект вопроса «Требования к комплексу общеразвивающих упражнений для детей»</p> <p><b>2. Познавательно-практический уровень</b> Раскрыть (письменно) методы обучения детей основным видам движений</p> <p><b>3. Творческий уровень</b> Написать сочинение-эссе на тему «Роль подвижных игр в развитии движений детей младшего дошкольного возраста»</p>	Проверка кратких конспектов; письменных заданий (выполненные задания размещаются в СДО «Moodle»).
3.	<p><b>Формы занятий физическими упражнениями в учреждении дошкольного образования</b></p> <p>Физкультурное занятие. Структура многообразие видов и форм проведения.</p> <p>Педагогический анализ физкультурного занятия.</p> <p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя</p>	2л 2 пр	<p><b>1. Репродуктивный уровень</b> Составить схему физкультурно-оздоровительных форм работы в учреждении дошкольного образования.</p> <p><b>2. Познавательно-практический уровень</b> Подготовить эссе «Научно-методические основы физкультурного занятия»</p> <p><b>3. Творческий уровень</b> Составить список</p>	Проверка перечня тренажеров, эссе, списка научных работ (выполненные задания размещаются в СДО «Moodle»)

	гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, самостоятельная двигательная деятельность детей) Физкультурно-массовые мероприятия. Физкультурный праздник, физкультурный досуг.		научных работ, раскрывающих методику обучения детей спортивным играм (бадминтон, хоккей)	
6.	<p><b>Педагогическая оценка эффективности применяемых средств физического воспитания и развития детей дошкольного возраста</b></p> <p>Контроль физической нагрузки на физкультурном занятии.</p> <p>Динамические наблюдения за состоянием здоровья детей в процессе физкультурного занятия.</p> <p>Построение физиологической кривой физической нагрузки. Приемы регулирования физической нагрузки. Качественный анализ физкультурного занятия.</p> <p>Оценка гармоничности физического развития, физической подготовленности и двигательной активности детей дошкольного возраста</p>	2 пр	<p><b>1. Репродуктивный уровень</b> Составить конспект вопроса «Методы оценки физического развития детей»</p> <p><b>2. Познавательнопрактический уровень</b> Раскрыть (таблично) показатели физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста».</p> <p><b>3. Творческий уровень</b> Написать эссе «Гармоничность физического развития детей дошкольного возраста»</p>	Проверка конспектов, таблиц эссе в ходе практических и занятий
	<b>Всего</b>	<b>10</b>		



## **Вопросы к экзамену по учебной дисциплине «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста»**

1. Физиологическая основа формирования двигательного навыка. Задачи и этапы обучения детей двигательному действию.
2. Возрастные особенности выполнения детьми основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание).
3. Техника и методика обучения ходьбе и бегу детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Требования, предъявляемые к координации движений.
4. Техника и методика обучения прыжковым упражнениям детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста (подскоки, прыжки в глубину, прыжки в длину с места и с разбега).
5. Техника и методика обучения прокатыванию мяча, бросанию в даль и в цель детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Игры, основанные на различных видах метания (кольцеброс, городки).
6. Техника и методика обучения детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста ползанию по полу, по доске, гимнастической скамейке, проползанию под дугой, веревкой, между ножками стула.
7. Техника и методика обучения детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста лазанью по лесенке-стремянке, гимнастической стенке. Игры, основанные на лазаньи.
8. Обучение детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста построению и перестроению, поворотам, размыканию, смыканию.
9. Формирование статического и динамического равновесия у детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.
10. Основы безопасного выполнения детьми физических упражнений. Приемы страховки, правила техники безопасности в физкультурном зале и на физкультурной площадке.
11. Классификация общеразвивающих упражнений. Требования, предъявляемые к комплексу общеразвивающих упражнений для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.
12. Использование различных исходных положений для рук, ног, туловища.
13. Структура и дозировка упражнений для детей разных возрастных групп. Требования к качеству выполнения общеразвивающих упражнений детьми младшего и старшего дошкольного возраста.
14. Задачи обучения детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста выполнению общеразвивающих упражнений.
15. Специфика применения метода показа и объяснения в процессе обучения общеразвивающим упражнениям детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Использование имитационных упражнений.
16. Приемы, осознанного восприятия и выполнения общеразвивающих упражнений детьми старшего дошкольного возраста. Использование

физкультурного оборудования и инвентаря в комплексе общеразвивающих упражнений.

17. Значение подвижных игр для физического и психического развития детей дошкольного возраста.

18. История возникновения игр подвижного характера. Классификация подвижных игр.

19. Особенности содержания и правил подвижных игр детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

20. Организация и методика проведения подвижной игры в младшем дошкольном возрасте. Использование атрибутов и зрительных ориентиров в подвижной игре.

21. Организация и методика проведения подвижной игры в среднем дошкольном возрасте. Приемы, стимулирующие двигательную активность детей в подвижной игре.

22. Организация и методика проведения подвижной игры в старшем дошкольном возрасте. Приемы повышения физической нагрузки в подвижной игре, использование пространственной терминологии.

23. Вариативность подвижных игр и их влияние на произвольность двигательных действий детей.

24. Задачи и методика использования белорусских народных игр в физическом воспитании детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

25. Использование соревновательного метода в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста (командные игры и игры-эстафеты).

26. Роль и содержание подводящих упражнений в освоении детьми элементов спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон).

27. Методика обучения детей старшего дошкольного возраста игре в баскетбол, футбол. Правила спортивной игры, оборудование и инвентарь.

28. Методика обучения детей старшего дошкольного возраста игре в хоккей, бадминтон. Правила спортивной игры, оборудование и инвентарь.

29. Задачи и методика обучения детей среднего и старшего дошкольного возраста ходьбе на лыжах. Способы передвижения на лыжах: ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный двушажный ход.

30. Специфика построения физкультурного занятия по обучению детей среднего и старшего дошкольного возраста ходьбе на лыжах.

31. Основные действия езды на двухколесном велосипеде. Правила пользования велосипедом и ухода за ним.

32. Методы обучения детей среднего и старшего дошкольного возраста езде на двухколесном велосипеде.

33. Требования к организации занятия по обучению детей плаванию. Обеспечение мер безопасности.

34. Формирование навыка плавания у детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Подвижные игры в воде.

35. Простейший туризм в детском саду (экскурсии, прогулки, туристические походы). Сочетание познавательной и двигательной активности детей в условиях простейшего туризма.

36. Характеристика двигательных способностей детей дошкольного возраста. Задачи, средства, методы развития силовых и скоростных способностей.

37. Задачи, средства и методы развития координационных способностей, выносливости, гибкости у детей старшего дошкольного возраста.

38. Контрольные упражнения, способствующие выявлению особенностей развития двигательных способностей у детей.

39. Использование тренажеров и спортивных снарядов с целью развития двигательных способностей детей.

40. Воспитание у детей младшего и старшего дошкольного возраста мотивации двигательной активности.

41. Развитие творчества ребенка в двигательной деятельности. Средства и методы, способствующие развитию творческих способностей детей: двигательные инсценировки, проблемные ситуации и задачи.

42. Научно-методические подходы к разработке содержания физкультурного занятия. Основные признаки физкультурного занятия, его структура.

43. Многообразие форм проведения физкультурного занятия в учреждении дошкольного образования (учебно-тренировочное, сюжетно-игровое, спортивной направленности и др.).

44. Способы организации детей при выполнении физических упражнений. Эффективность их использования.

45. Использование в физкультурном занятии инновационных здоровьесберегающих технологий. Наличие в физкультурном занятии метапредметных связей.

46. Педагогический анализ физкультурного занятия с учетом оптимальных величин физических нагрузок, двигательной активности детей, условий, способствующих личностному росту ребенка.

47. Гигиенические требования к организации занятий.

48. Утренняя гимнастика и ее оздоровительное влияние на организм ребенка. Содержание вводной, основной и заключительной части утренней гимнастики.

49. Построение комплекса утренней гимнастики для детей младшего, среднего, старшего дошкольного возраста.

50. Вариативность форм проведения утренней гимнастики.

51. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке с разнообразным двигательным содержанием. Их отличие от физкультурных занятий.

52. Направленность индивидуальной работы с детьми в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

53. Педагогическая целесообразность проведения физкультминуток. Вариативность содержания физкультминуток.

54. Цель и назначение физкультурного досуга; продолжительность и содержание физкультурного досуга в младшем и старшем дошкольном возрасте.

55. Физкультурный праздник, его назначение в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. Организация и содержание физкультурного праздника в разные сезоны года.

56. Организация и методы руководства самостоятельной двигательной деятельностью детей.

57. Характеристика индивидуальных показателей состояния здоровья и физической подготовленности детей.

58. Индивидуальный подход к детям в процессе физического воспитания с учетом состояния их здоровья.

59. Индивидуальные физкультурные занятия с ослабленными детьми.

60. Индивидуальный подход к детям в процессе обучения физическим упражнениям с учетом уровня их физической подготовленности.

61. Психомоторная одаренность ребенка; методы выявления психомоторной одаренности.

62. Содержание физического воспитания детей, имеющих признаки психомоторной одаренности. Показатели креативности в сфере движений детей.

63. Диагностика двигательной активности детей с помощью шагомера, метода хронометража и наблюдения.

64. Определение допустимости физической нагрузки по внешним признакам утомления. Приемы регулирования физической нагрузки.

65. Построение физиологической кривой физической нагрузки, получаемой ребенком на физкультурном занятии. Использование метода пульсометрии.

66. Общая и моторная плотность физкультурного занятия. Качественный анализ физкультурного занятия, критерии его эффективности.

67. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения физкультурных занятий (физкультурный зал, физкультурная площадка).

68. Виды физкультурного оборудования и инвентаря, направленность его использования в младшем, среднем и старшем дошкольном возрасте.

69. Оценка гармоничности физического развития детей по общепринятым методикам (измерение длины, массы тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких).

70. Оценка объема, продолжительности и интенсивности двигательной активности детей.

71. Оценка особенностей физической подготовленности детей. Оформление результатов диагностики, составление диагностической карты.

72. Характеристика основных документов планирования физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования.

73. Планирование физкультурного занятия в учреждении дошкольного образования, составление конспекта физкультурного занятия.

74. Планирование физкультурно-массовых мероприятий в учреждении дошкольного образования.

75. Форма планирования утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений на прогулке.

76. Планирование совместной деятельности педагогических работников учреждения дошкольного образования и семьи воспитанников по проблемам физического воспитания детей (консультации, родительские собрания, организация совместных мероприятий).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Задание самостоятельной работы определяет кафедра в зависимости от цели, характера учебной дисциплины, объема часов, определенных образовательными стандартами, учебными планами специальности.

Время, отведенное на самостоятельную работу, может использоваться обучающими на анализ первоисточников, подготовку рефератов, мультимедийных презентаций, изучение материалов лекций с последующим самоконтролем, подготовку к практическим занятиям, выполнение учебно-исследовательских заданий, подготовку к тестированию, зачету.

Контроль за выполнением студентами самостоятельной работы осуществляется в виде контрольной работы, тестирования.

### **ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ**

Основными средствами диагностики усвоения знаний и овладения необходимыми умениями и навыками по учебной дисциплине «Методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» являются устный опрос во время учебных занятий, тестирование, рейтинговые контрольные работы, применяемые в процессе семинарских и практических занятий. Для текущего контроля знаний и умений студентов по данной учебной дисциплине также используется тесты в СДО MOODLE и задания разнообразного типа (репродуктивных, реконструктивных, творческих), выполняемые в рамках часов, отводимых на управляемую самостоятельную работу студентов. Итоговый контроль по данной учебной дисциплине осуществляется на экзамене.