



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

Г.В. Ильина

**ПРАКТИКУМ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

*Утверждено Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного пособия*

Магнитогорск
2020

УДК 373.2
ББК 74.1

Рецензенты:

доктор педагогических наук,
профессор кафедры педагогического образования и документоведения,
ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический
университет им. Г.И. Носова»
Е.Н. Ращидулина

кандидат педагогических наук,
старший методист МУ ДПО «Центр повышения квалификации и
информационно-методической работы» г. Магнитогорска
Ю.А. Мичурина

Ильина Г.В.

Практикум по образовательной области «Физическое развитие»
[Электронный ресурс] : учебное пособие / Галина Вячеславовна Ильина ; ФГБОУ
ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.
Носова». – Электрон. текстовые дан. (2,42 Мб). – Магнитогорск : ФГБОУ ВО
«МГТУ им. Г.И. Носова», 2020. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем.
требования : IBM PC, любой, более 1 GHz ; 512 Мб RAM ; 10 Мб HDD ; MS
Windows XP и выше ; Adobe Reader 8.0 и выше ; CD/DVD-ROM дисковод ; мышь.
– Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-5-9967-1989-1

Пособие может быть использовано в программах повышения квалификации
и профессиональной переподготовки работников дошкольного образования,
учителей физической культуры.

Учебное пособие предназначено для студентов очной и заочной форм
обучения обучающихся по направлениям 44.03.02 Психолого-педагогическое
образование, 44.03.05 Педагогическое образование.

УДК 373.2

ISBN 978-5-9967-1989-1 © Ильина Г.В., 2020

© ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова», 2020

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ КУРСА.....	8
ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ	134
ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.....	139
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	157
ГЛОССАРИЙ.....	159

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебное пособие включает материал по дисциплине – Практикум по образовательной области «Физическое развитие».

Во *введении* обозначены цели и результаты освоения материалов пособия, перечислены темы, выделенные для освоения.

Теоретический материал представлен конспектами лекций. Лекции структурированы по темам, все конспекты лекций сопровождаются проблемными вопросами и практическими заданиями.

В *планах семинарских занятий* выделены вопросы для обсуждения, учебные задания для студентов, списки литературы, необходимые для целенаправленной подготовки к занятию.

В *программе самостоятельной работы студентов* предлагаются задания для самостоятельной работы в соответствии с темами курса.

В *дидактические материалы для контроля и самоконтроля усвоения учебного материала* включены тестовые задания по всему курсу, а также вопросы для подготовки к зачету.

Список рекомендуемой литературы подразделен на основные и дополнительные литературные источники. В содержании всего учебного пособия присутствуют ссылки на источники списка.

ВВЕДЕНИЕ

Учебное пособие предназначено для студентов очной и заочной форм обучения, обучающихся по направлениям 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование. Также учебно-методическое пособие может быть использовано в программах повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников дошкольного образования, учителей физической культуры.

Цели освоения дисциплины, курса

Повышение исходного уровня владения психолого-педагогическими знаниями, достигнутого на предыдущей ступени образования и овладение студентами необходимым и достаточным уровнем физического развития детей дошкольного возраста; уровнем владения технологиями физического развития дошкольников; уровнем осуществления профессиональных задач в педагогической деятельности, а также осуществлению профессионального самообразования и саморазвития.

Компетенции

В результате освоения дисциплины (модуля) «Практикум по образовательной области «Физическое развитие» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-3	Способен организовывать виды деятельности, осуществляемые в раннем и дошкольном возрасте на основе конструктивного взаимодействия, использовать недирективную помощь и поддержку детской инициативы, самостоятельности с учетом особых образовательных потребностей ребенка
ПК-3.1	Организует виды деятельности, осуществляемые в раннем и дошкольном возрасте на основе конструктивного взаимодействия
ПК-3.2	Использует недирективную помощь и поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности с учетом особых образовательных потребностей ребенка

Требования к уровню освоения содержания

	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ПК-3	Способен организовывать виды деятельности, осуществляемые в раннем и дошкольном возрасте на основе конструктивного взаимодействия, использовать недирективную помощь и поддержку детской инициативы, самостоятельности с учетом особых образовательных потребностей ребенка	
ПК-3.1:	ПК-3.1: Организует виды деятельности, осуществляемые в раннем и дошкольном возрасте на основе конструктивного взаимодействия	<i>Знает</i> методы диагностики физического развития и физической подготовленности детей раннего, дошкольного и младшего школьного возраста <i>Просчитать</i> уровень прироста показателей физической подготовленности детей ДВ (используя формулу Усакова). <i>Умеет</i> самостоятельно проводить

	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>диагностику физической подготовленности детей дошкольного возраста и анализировать показатели</p> <p>Провести диагностику физической подготовленности детей 6-8 лет с учетом требований ГТО.</p> <p><i>Владеет</i> навыками организации разных форм физкультурной деятельности дошкольников</p> <p>Провести бодрящую гимнастику после дневного сна с детьми ДВ, используя ЗСТ эстетической направленности.</p>
ПК-3.2:	<p>ПК-3.2: Использует недирективную помощь и поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности с учетом особых образовательных потребностей ребенка</p>	<p><i>Знает</i> содержательную характеристику раздела «Физическое развитие» основных образовательных программ, реализуемых с детьми дошкольного возраста</p> <p>1. Показатели физической подготовленности дошкольников:</p> <p>А) динамометрия Б) бег на 30 м В) вес Г) ЖЁЛ</p> <p>2. Здоровьесберегающие технологии, которые не относятся к физкультурно-оздоровительным:</p> <p>А) технологии сохранения и стимулирования здоровья Б) коррекционные технологии В) коммуникативные технологии Г) технологии информационные</p> <p>3. Здоровьесберегающие технологии, реализуемые в двигательной деятельности дошкольников:</p> <p>А) гимнастика ортопедическая Б) корригирующая гимнастика В) гимнастика бодрящая Г) биссероплетение</p> <p>4. Упражнения, не ограниченные к применению в дошкольных образовательных учреждениях:</p> <p>А) прыжок в длину с места Б) наклоны головы назад В) подлезание в туннель Г) сидение на пятках</p> <p>5. Уровень развития физических качеств детей 6-7 лет определяется:</p> <p>А) бег на 100 м Б) полоса препятствий В) перетягивание каната Г) наклон туловища вниз, стоя на</p>

	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>гимнастической скамейке</p> <p><i>Умеет</i> проектировать образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий</p> <p>1.Провести сравнительный анализ ОО «Физическое развитие» 2 общепринятых программ в ДОУ.</p> <p>2. Дать характеристику одной из подвидов коррекционных здоровьесберегающих технологий к реализации с детьми ОВЗ.</p> <p><i>Владеет</i> методами организации форм физкультурной деятельности дошкольников</p> <p>1.Провести 3 подвижных игры для ДДВ (возраст на выбор) большой, средней, малой интенсивности.</p> <p>2. Разработать и провести комплекс упражнений (подвижных игр) на выравнивание психоэмоционального состояния детей дошкольного и младшего школьного возраста</p>

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ КУРСА

Раздел 1. Педагогический и врачебный контроль физической подготовленности и физического развития детей раннего, дошкольного и младшего школьного возраста

Тема 1.1. Основные документы, касающиеся сохранения и укрепления здоровья детей

Нормативно-правовые документов, касающиеся охраны и укрепления физического и психического здоровья детей.

1. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации, в котором обозначено одним из направлений работы специалистов - участие в «информационном обеспечении различных групп населения по вопросам профилактики заболеваний и укрепления здоровья», что является безусловно значимым в работе по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья детей, подростков и молодежи, формированию активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

2. Министерством здравоохранения разработан ряд приказов, связанных с улучшением состояния здоровья детей и подростков, которыми обеспечивается право ребенка на бесплатную медицинскую помощь, предусматривается профилактическая деятельность в целях улучшения охраны и укрепления здоровья детей, устанавливаются календари ранней диагностики и вакцинации, правила своевременного оказания лечебно-профилактической помощи детям, регламентируется проведение диспансеризации детей до 18 лет.

В качестве основных задач диспансеризации обозначено проведение мероприятий, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья детей, профилактику и снижение заболеваемости, детской инвалидности. Диспансеризация включает проведение профилактических осмотров детей до 18 лет, дополнительное обследование детей с выявленной патологией, формирование групп детей повышенного риска развития заболеваний, разработку и проведение комплекса неотложных и долгосрочных лечебно-оздоровительных мероприятий.

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации предполагает создание условий, которые обеспечат возможность для граждан страны вести здоровы образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, а в число основных задач входит создание национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения, пропаганда здорового образа жизни, подчёркивается необходимость уделить большое внимание модернизации физического воспитания в образовательных учреждениях.

4. Федеральное законодательство о физической культуре и спорте предполагает создание условий для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в учреждениях и организациях независимо от их организационно - правовых форм и форм

собственности, с детьми дошкольного возраста и с обучающимися в образовательных учреждениях. Физическая культура и спорт в Российской Федерации рассматриваются как одно из важнейших средств укрепления здоровья, профилактики заболеваний; гарантируется обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту, как к необходимому условию развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности. Кроме того, законодательно обеспечивается непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к разным возрастным группам, содействие развитию всех видов спорта, в том числе детско-юношеского спорта.

5. Образовательный стандарт Министерства образования и науки РФ направлен на решение задачи «охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». Стандарт дошкольного образования выделяет основные принципы дошкольного образования, а именно: учёт возрастных, индивидуальных и этнических особенностей каждого ребёнка, индивидуализация образования, в том числе и для детей с ограниченными возможностями образования, субъектная позиция ребенка с возможностью активного выбора им содержания собственного образования.

6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, в котором представлены направления развития и образования детей дошкольного возраста (образовательные области): социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие, - каждая из выделенных образовательных областей так или иначе связана со здоровьесбережением, преимущественно с созданием эмоционального благополучия каждого ребенка, развитием тех или иных его способностей и направлена на обеспечение социальной успешности детей за счёт формирования общей культуры, развития физических, интеллектуальных и личностных качеств.

Наиболее полно задача охраны и укрепления физического и психического здоровья детей решается в рамках образовательной области «физическое развитие», которая включает приобретение опыта двигательной деятельности детей, развитие координации и гибкости, тем самым способствуя правильному формированию опорно-двигательной системы организма дошкольника, развитию равновесия и координации движений, освоению детьми правильного выполнения основных движений, а также – формированию ценностно-мотивационной сферы, связанной с саморегуляцией двигательной активности, знакомству с ценностями здорового образа жизни, с нормами правильного питания, двигательного режима, закаливания и т.д.

ОО «физическое развитие» реализуется в двигательной и игровой деятельности дошкольников, формирует у дошкольников интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой, гармоничное развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость); потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании; обогащает двигательный опыт детей.

Понятие «физическое развитие» предполагает динамичное изменение форм и функций организма ребенка и развитие физических качеств, которое наиболее эффективно протекает в процессе физического воспитания, посредством физических упражнений.

Цель - охранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование основ здорового образа жизни. Достижение цели ОО «Физическое развитие» предполагает интеграцию 2 блоков (образовательных областей): «Физическая культура», «Здоровье» (Н.В.Микляева).

7. Санитарно-эпидемиологические требования к организации режима физкультурно-оздоровительной работы ДОУ (Сан Пин от 15.05.2013 г.).

*Требования к организации физического воспитания
в дошкольных образовательных организациях*

12.1. Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

12.2. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

В объеме двигательной активности воспитанников 5-7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

12.3. Физическое развитие детей первого года жизни организуют в форме индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача.

Реализация основной образовательной программы для детей первого года жизни проводится с каждым ребенком индивидуально в групповом помещении ежедневно не ранее чем через 45 минут после еды.

Длительность занятия с каждым ребенком составляет 6 - 10 минут.

Начиная с 9 месяцев, помимо комплексов гимнастики и массажа, с детьми проводят разнообразные подвижные игры в индивидуальном порядке. Допускается объединение детей в небольшие группы (по 2 - 3 ребенка).

Для реализации основной образовательной программы по физическому развитию в индивидуальной форме рекомендуется использовать стол высотой 72 - 75 см, шириной 80 см, длиной 90 - 100 см, имеющим мягкое покрытие из

материалов, позволяющих проводить влажную обработку и дезинфекцию; стол сверху накрывается пленкой, которая меняется после каждого ребенка.

12.4. С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2 - 3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

12.5. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

12.6. Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

12.7. При организации плавания детей используются бассейны, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к плавательным бассейнам.

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять: в младшей группе - 15 - 20 мин., в средней группе - 20 - 25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 - 30 мин. Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

12.8. При использовании сауны с целью закаливания и оздоровления детей необходимо соблюдать следующие требования:

- во время проведения процедур необходимо избегать прямого воздействия теплового потока от калорифера на детей;
- в термокамере следует поддерживать температуру воздуха в пределах 60-70 С при относительной влажности 15-10%;
- продолжительность первого посещения ребенком сауны не должна превышать 3 минут;
- после пребывания в сауне ребенку следует обеспечить отдых в специальной комнате и организовать питьевой режим (чай, соки, минеральная вода).

12.9. Дети могут посещать бассейн и сауну только при наличии разрешения врача-педиатра. Присутствие медицинского персонала обязательно во время плавания детей в бассейне и нахождения их в сауне.

12.10. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

Упражнения, запрещённые и ограниченные к применению в дошкольных образовательных учреждениях

Согласно п. 12.1 СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации режима работы ДОО, утверждённых постановлением Главного государственного врача РФ от 15.05.2013 № 26

Упражнения	Причины ограничения	Рекомендованная замена
Круговые вращения головой	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи, возможно смещение шейных позвонков	Наклоны вперёд, в стороны, повороты
Наклоны головы назад		Замена отсутствует
Стойка на голове		Выполнять упражнения с опусканием плеч назад-вниз
Чрезмерное вытягивание шеи		Выполнять упражнения с опусканием плеч назад-вниз
Поднятие туловища из и.п. лёжа на спине, руки согнуты под голову	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук

Одновременное поднятие ног из и.п. лёжа на спине	Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза	Поднимать и опускать ноги попеременно
Кувырок вперёд	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует
Перекат на спине, удерживая руками колени	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со страховкой
Прогиб в поясничном отделе из и.п. лёжа на животе с упором на выпрямленные руки	Возможно увеличение поясничного лордоза, защемление позвоночных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опираясь на локти
Сидение на пятках	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сидение по-турецки
Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх	Уменьшение поступления кислорода за счёт сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук: в стороны или на поясе
Висы более 5 сек.	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата	Замена отсутствует
Прыжки босиком по жёсткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы, несформированность костей плюсны	Прыжки только на гимнастических матах
Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
Метание тяжёлого набивного мяча из-за головы двумя руками	Несоответствие массы тела ребёнка и веса мяча	Уменьшить вес мяча (с 5 лет по 0,5 кг.)

Вопросы и практическое задание

Вопросы:

- 1. Перечислите документы, касающиеся врачебного контроля детей. В чем суть перечисленных документов.*

2. Представьте содержание 2-3 документа, касающихся охраны и укрепления здоровья детей с ОВЗ.

Практическое задание:

Заполните содержание таблицы с учетом запрещенных и органических упражнений согласно п. 12.1 СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации режима работы ДОО, утвержденных постановлением Главного государственного врача РФ от 15.05.2013 № 26.

Запрещенное упражнение	Рекомендованная замена	Ограниченное упражнение	Рекомендованная замена
Стойка на голове	Выполнять упражнения с опусканием плеч назад-вниз		

Тема 1.2. Виды педагогического и врачебного контроля физического воспитания и развития детей

Педагогический контроль физической подготовленности детей раннего, дошкольного и младшего школьного возраста осуществляется педагогом, инструктором по физической культуре (учителем физической культуры).

Педагогический контроль включает:

- хронометрирование;
- пульсометрию;
- педагогический анализ форм организации физкультурной деятельности детей (физкультурное занятие, УГГ);
- диагностику физической подготовленности детей;
- мониторинг реализации ОО «Физическое развитие» детей.

Врачебный контроль физического развития детей раннего, дошкольного и младшего школьного возраста осуществляется медицинским работником учреждения.

Врачебный контроль включает:

- медицинское обследование физического развития детей (рост, вес, динамометрия, ЖЕЛ, группа здоровья) с оформлением показателей в листе (карте) здоровья;
- наблюдение за пульсовыми данными ребенка в процессе физкультурного

занятия;

- хронометрирование;

-консультирование участников педагогического процесса по сохранению, укреплению и обогащению здоровья с учетом санитарно-эпидемиологических требований.

Пульсометрия занимающегося (ребенка) в процессе физкультурного занятия

Пульсометрия – это измерение пульсовых данных ребенка в определенные временные отрезки, с целью определения ответной реакции организма на физическую нагрузку и оценку дозировки нагрузки педагогом в ходе физкультурного занятия.

Измерение динамики частоты пульса занимающихся в процессе физкультурного занятия и его частей помогает педагогу выяснить соответствие нагрузки возрасту и особенностям отдельных детей, содержанию и условиям проведения занятий, а также оценить приемы регулировки нагрузки.

Основу методики определения нагрузки на физкультурных занятиях составляет учет пульсовых данных занимающегося по секундомеру и запись в бланк протокола результатов проб (подсчет количества пульсовых ударов) и наименование действий, предшествующих измерению.

Разрабатываются следующие материалы учета пульсовых данных занимающегося на физкультурном занятии: протокол, график динамики пульса, выводы и оценка дозировки нагрузки.

А. Протокол пульсометрии на физкультурном занятии содержит следующие графы:

- в первой графе «номер по порядку» записывается порядковый номер заполнения всех данных протокола;

- во второй графе «время измерения» записывается частота проб через каждые 3 минуты;

- в третьей и четвертой графах «пульс» в порядке их расположения записываются результаты проб (количество ударов пульса за 10 секунд, за 1 минуту);

- в пятой графе «наименование действий, предшествующих измерению» фиксируется содержание тех видов деятельности занимающегося, в момент которых берется очередная проба;

- во второй горизонтальной графе записываются исходные данные пульса (пульс до занятий в спокойном состоянии).

Б. Техника получения данных пульсометрии.

До начала занятия заготавливается бланк протокола со всеми необходимыми записями. На основании данных плана - конспекта и данных измерения пульса до занятий в спокойном состоянии, заполняется «шапка» протокола 1 и 2 вертикальные графы.

На занятии заполняются только две графы: пульс за 10 секунд (3 графа) и «наименование действий, предшествующих измерению» (5 графа).

Остальные графы заполняются после исследования.

Наблюдения проводятся за одним из занимающихся. С этой целью следует выбрать наиболее дисциплинированного, исполнительного и активного ребенка и до начала занятий в спокойном состоянии, замерить у него пульс.

Учет пульсовых данных, занимающегося (ребенка) на занятии, проводится общепринятым способом: на левой руке через каждые 5 минуты в течение 10 секунд.

В графе «время измерения» фиксируется время проведения пробы, напротив, в графе «пульс» — частота пульса за 10 секунд, а в графе «наименование действий, предшествующих измерению» — вид деятельности занимающегося.

В. Обработка протокола учета данных пульсометрии.

Обработка протокола учета данных пульсометрии состоит из подсчета количества ударов пульса в одну минуту.

Для графического построения кривой пульса может быть использован специальный бланк.

№ п/п	Время измерения	Пульс за 10 сек	Пульс за 1 мин.	Виды деятельности	Примечание
1.	00			до занятия	
2.	3				
3.	6				
4.	9				
5.	12				
6.	15				
7.	18				
8.	21				

Пользуясь расчетными цифрами из протокола учета пульсовых данных по временному показателю замера пульса и величине его за одну минуту, находят координаты точек. Последовательно соединяя точки, получают кривую пульса, занимающегося на физкультурном занятии.

Пример графика



График динамики пульса дает наглядное представление о реакции сердца на физическую нагрузку и последовательное изменение его функциональных состояний.

К оценке отдельных пульсовых данных и пульсовой кривой в целом необходимо относиться с большой осторожностью, так как пульсовые изменения разных лиц (и у одного и того же лица в разное время при разных обстоятельствах) не совпадают, а измеряют частоту сердечных сокращений, как правило, у одного занимающегося. Изменения происходят не только в зависимости от характера и величины мышечной работы, но и под влиянием эмоций, которые на физкультурном занятии достигают значительной силы.

Данные пульсометрии способствуют более высококачественному проведению занятий. В сочетании с педагогическим анализом и результатом хронометража эти данные содействуют улучшению всего педагогического процесса в целом.

Г. Выводы и оценка дозировки нагрузки на физкультурном занятии.

Данный график динамики пульса дает наглядное представление о реакции сердца на физическую нагрузку на данном занятии и последовательное изменение его функциональных состояний, а также о характере и величине нагрузки (количественная мера воздействия) в каждой части занятия.

Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что нагрузка на занятии (и по частям) распределена верно, т. е. отвечает основным требованиям методики регулирования нагрузки:

– В подготовительной части занятия нагрузка, постепенно нарастая, достигает своей максимальной величины в конце этой части.

– Падая во время перестроения, показа и т. п., она продолжает нарастать и достигает своего апогея к концу второй трети основной части занятия (место расположения и высота вершины пика в основной части занятия зависит от постановки задачи и способов организации занимающихся).

– Далее нагрузка, резко снижаясь в момент перестроения и вынужденного простоя (уборка снарядов, сбор инвентаря) в основной части занятия и продолжая постепенно снижаться (в момент выполнения упражнений на дыхание и подведение итогов) в заключительной части приводит сердечно-сосудистую систему, и в целом весь организм, почти к исходному уровню

Пример оформления протокола измерения ЧСС во время физкультурного занятия

Группа: младшая группа

Детский сад № 15

Дата: 8.08.2020 г.

Место проведения спортивный зал

Ф.И.О. проводящего физкультурное занятие

Ф.И.О. анализирующего физкультурное занятие

Наблюдение проводилось за ребенком: Иванова Саша

№ п/п	Время измерения	Пульс за 10 сек	Пульс за 1 мин.	Виды деятельности	Примечание
1.	00	12		до занятия	
2.	3	15		ОРУ	
3.	6	19		ползание по скамейке	
4.	9	25		п/и большой интенсивности	
5.	12	18		п/и малой подвижности	
6.	15	15		после занятия	через 3 мин.

Вопросы и практические задания:

Вопросы:

1. Назовите отличительные особенности понятия «пульсометрия» и «хронометраж».
2. Представьте формулу общей и моторной плотности физкультурного занятия.

Задание 1:

1. Посчитайте и внесите данные в графу - пульс за 1 мин. таблицы «Пример оформления протокола измерения ЧСС во время физкультурного занятия».
2. Представьте на системе координат физиологическую кривую с учетом данных за 1 мин. графы таблицы.
3. Сделайте выводы и представьте оценку дозировки нагрузки на физкультурном занятии.

Задание 2:

На основании протокола измерения ЧСС во время физкультурного занятия

1. Представьте данные в графе –пульс за мин. таблицы.
2. Определите возрастную группу.
3. Обозначьте на рисунке 1 по вертикали ЧСС за мин. от наименьшего показателя до наибольшего, по горизонтали – время измерения в минутах (0, 3, 6, 9.....)
4. Вычертите физиологическую кривую.
5. Определите продолжительность частей данного физкультурного занятия с учетом данных в таблице (см. виды деятельности).

Вводно-подготовительная часть-_____

Основная: _____

Заключительная: _____

б.Напишите выводы.

Группа: _____ группа Детский сад № 125

Дата: 23.04.2020 г. Место проведения спортивный зал

Ф.И.О. проводящего физкультурное занятие Панакшева
Виктория

Ф.И.О. анализирующего физкультурное занятие Александрова
Анастасия

Наблюдение проводилось за ребенком: Иванова Саша

№ п/п	Время измерения	Пульс за 10 сек	Пульс за 1 мин.	Виды деятельности	Примечание
1.	00	15		До занятия	
2.	3	18		После бега	
3.	6	24		Прыжки в ОРУ	
4.	9	21		Перестроение	
5.	12	25		Ведение мяча в движении, броски по кольцу	
6.	15	22		Отдых	
7	18	28		Подвижная игра «Перестрелка»	
8	21	25		Перестроение	
9	24	21		Подвижная игра малой интенсивности «Колобок»	
10	27	17		Подведение итогов, выход из зала	

Хронометрирование физкультурного занятия

Определение времени, затраченного на выполнение каких-либо действий, его графическое изображение составляют основное содержание хронометрирования.

Проводится с целью определения целесообразного времени, с одной стороны, затраченного педагогом на обучение и развитие детей, с другой стороны, двигательную активность детей в ходе физкультурного занятия.

Хронометрирование – это определение плотности физкультурного занятия.

Принято различать два вида плотности:

1) общая плотность - это отношение времени, целесообразно затраченного на обучение и воспитание, к общей длительности физкультурного занятия;

Общая плотность физкультурного занятия – отражает отношение затраченного педагогически оправданного времени к длительности занятия, выраженное в процентах.

$$\text{Общ. пл.} = \frac{\text{Пед.}_\text{оправд.}_\text{время}}{\text{Общее}_\text{время}_\text{занятия}} * 100.$$

2) двигательная (моторная) плотность - это отношение времени, затраченного занимающимся на выполнение физических упражнений, к общей длительности физкультурного занятия.

Моторная плотность физкультурного занятия – характеризует долю двигательной активности в общей длительности занятия (в %).

$$\text{Мот. пл.} = \frac{\text{Время}_{\text{двиг. акт.}}}{\text{Общее время занятия}} * 100$$

Хронометрирование осуществляется путем наблюдения за деятельностью ребенка и инструктора по физическому воспитанию.

Педагог разрабатывает следующие материалы хронометрирования: протокол хронометрирования, расчет общей и моторной плотности физкультурного занятия (в процентах), данные хронометрирования в графическом оформлении и текстовый анализ плотности физкультурного занятия.

Общие сведения о физкультурном занятии следует записать в протокол до начала физкультурного занятия.

Техника ведения хронометрирования состоит в следующем. Время деятельности ребенка и инструктора по физическому воспитанию определяется по скользящей стрелке секундомера (время окончания одного вида деятельности определяется визуально по движущейся стрелке секундомера и служит началом отсчета времени выполнения последующей деятельности). Секундомер пускается в то суточное время, которое определено расписанием занятий. Началом физкультурного занятия является организованный приход детей в физкультурный зал. Секундомер останавливается после организованного выхода детей из зала.

Записи видов деятельности, фиксация временных показателей деятельности и последующая обработка полученных данных производится в специальных, заранее заготовленных протоколах (каждые 10 сек. по вертикали отмечается вид движения, например, ходьба-Х, бег-Б, подвижная игра-И). Если идет объяснение педагогом-Об, отдых О, и т.д.

Обработка протокола хронометрирования состоит в следующем. Вначале против каждого показания секундомера графы разносится время отдельных действий ребенка и инструктора по физическому воспитанию. Вычисление осуществляется путем определения разности показаний секундомера, зафиксированных с окончанием предыдущего и с завершением последующего действия. Затем по вертикали суммируется время отдельных частей физкультурного занятия, и занятия в целом.

Последующий момент — определение общей плотности и моторной плотности физкультурного занятия.

Результаты хронометрирования могут быть изображены графически, что придает большую наглядность полученным данным.

Оформление протокола хронометрирования физкультурного занятия
 Физкультурное занятие _____ группе детского сада

Дата _____ Место проведения _____
 Физкультурное занятие проводил _____
 Задачи физкультурного занятия _____

В группе по списку _____ Присутствовало _____ Занималось _____

Наблюдение проводилось за педагогом и занимающимся _____

Хронометрировал _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
10																												
20																												
30																												
40																												
50																												
60																												

Пр – простой (время нецелесообразно затраченное детьми и педагогом в ходе физкультурного занятия).

П - показ

Р – рассказ (объяснение)

Х – ходьба

Б – бег

У – упражнение

С – построения, перестроения

З - задания, выполняемые детьми (упражнения в беге, прыжках, лазании, ползании)

И- игра

О-отдых.

Вопросы и практическое задание:

Вопросы:

1. Дайте определение понятий *общая и моторная плотность физкультурного занятия*.

2. Уточните понятие *«нецелесообразно затраченное время»*.

Практическое задание:

1. *Посчитайте общую и моторную плотность с учетом № занятия, данные представьте в таблице.*

2. *Определите по продолжительности физкультурного занятия возрастную группу, данные представьте в таблице.*

<i>Показатели /№ занятия</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Продолжительность физк занятия (мин.)</i>	<i>15.00</i>	<i>27, 30</i>	<i>34.40</i>	<i>21.50</i>
<i>Простой (мин.)</i>	<i>1.10</i>	<i>4.20</i>	<i>21.50</i>	<i>0.30</i>
<i>Показ (мин.)</i>	<i>2.05</i>	<i>3.25</i>	<i>4.05</i>	<i>3.05</i>
<i>Объяснение педагогом</i>	<i>3.30</i>	<i>3.10</i>	<i>3.30</i>	<i>2.55</i>
<i>Отдых</i>		<i>4.05</i>	<i>5.05</i>	
<i>Общая плотность (ОП)</i>				
<i>Моторная плотность (МП)</i>				
<i>Возрастная группа</i>				

Педагогический анализ ведущих форм организации физкультурной деятельности детей

План педагогического анализа утренней гигиенической гимнастики

1. Сведения о педагоге (фамилия, имя, отчество, стаж работы, образование).
2. Сведения о группе (количество детей, их возраст, состояние здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности).
3. Место проведения (групповая комната, физкультурный зал, спортивная площадка).
4. Подготовленность педагога, наличие плана-конспекта, правильность и тщательность его разработки.
5. Подготовленность места проведения, физкультурного инвентаря, оборудования.
6. Подготовленность детей к УГГ (физкультурному занятию).
7. Рациональность распределения времени по частям; целесообразность выбора методов организации, способов выполнения упражнений, использования площади зала, оборудования, инвентаря.
8. Соответствие упражнений, их сочетаний, последовательности выполнения, методики проведения их главному назначению – решению оздоровительных задач, возрасту детей, их состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности.
9. Методы предупреждения и исправления ошибок при выполнении комплекса ОРУ.
10. Использование музыкального сопровождения.
11. Самочувствие, поведение и настроение детей.
12. Уровень педагогического мастерства педагога: качество владения техникой демонстрируемых упражнений, методами словесного и наглядного воздействия.

Вопросы для наблюдения за проведением утренней гигиенической гимнастики

1. Гигиенические условия и время проведения утренней гимнастики, её продолжительность.
2. Организация детей.
3. Подбор упражнений, их количество, последовательность, повторность.
4. Контроль за качеством движений в процессе выполнения упражнений.
5. Воспитательные моменты при проведении утренней гимнастики.

План анализа физкультурного занятия

1. Общие сведения о физкультурном занятии.

Дата проведения. Группа. Количество детей, их возраст, уровень физического развития и физической подготовленности. Место проведения физкультурного занятия. Фамилия, имя, отчество руководителя физического воспитания.

2. Подготовленность к занятию.

Наличие плана-конспекта. Оценка его содержания. Подготовленность мест для занятий, оборудования, инвентаря. Подготовленность детей к физическому занятию.

3. Характеристика правильности постановки задач физкультурного занятия.

Взаимосвязь задач данного физкультурного занятия с задачей предыдущего, соответствие задач физкультурного занятия, подготовленности детей и условиям проведения. Оценка степени решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе проведения физкультурного занятия.

4. Оценка построения физкультурного занятия.

Рациональность распределения времени занятия по частям. Рациональность расположения видов упражнения в основной части физкультурного занятия в зависимости от характера задач, решаемых на занятиях. Соответствие подготовительной части физкультурного занятия основным задачам. Правильность последовательности упражнений в подготовительной части физкультурного занятия. Целесообразность распределения времени на отдельные виды упражнений и заданий в подготовительной части. Соответствие содержания и продолжительности заключительной части физкультурного занятия характеру физкультурного занятия и состоянию детей.

5. Оценка организации физкультурного занятия.

Целесообразность выбора методов организации занятия, способов выполнения упражнений. Использование приемов организации, обеспечивающих повышение плотности. Целесообразность использования площади зала, оборудования, инвентаря.

6. Оценка методики обучения.

Владение руководителем физвоспитания техникой изучаемых движений и методикой обучения им. Владение методами обучения и рациональность их

использования на физкультурном занятии. Эффективность применения способов, направленных на повышение активности детей в процессе обучения.

7. Оценка методики развития физических качеств.

Содержание работы по развитию физических качеств. Целесообразность подобранной методики по воспитанию физических качеств (содержание упражнений, дозировка, индивидуальный подход).

8. Характеристика нагрузки и ее оценка.

Объем нагрузки, ее интенсивность. Характер «кривой нагрузки». Соответствие объема и интенсивности нагрузки, возрастным особенностям детей. Использование приемов регулирования нагрузки.

9. Заключение по физкультурному занятию.

Образовательная, воспитательная, оздоровительная ценность физкультурного занятия. Основные положительные стороны деятельности руководителя физвоспитания. Рекомендации руководителям физического воспитания к совершенствованию его педагогической деятельности.

Вопросы и практическое задание:

Вопросы:

1. Представьте содержательную характеристику организационных методов для самоанализа педагога проведенного физкультурного занятия.
2. Перечислите методы развития физических качеств детей на физкультурном занятии с учетом оптимальных средств.

Практическое задание:

1. Посмотрите видео УГГ, физкультурного занятия с детьми в ДОУ. Сделайте педагогический анализ УГГ и физкультурного занятия.
2. Посмотрите видео физкультурного занятия с детьми в ДОУ. Сделайте педагогический анализ. Перечислите образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, решенные на данном физкультурном занятии.

Тема 1.3. Контроль физической готовности детей раннего, дошкольного и младшего школьного возраста

Физическая готовность — это достижение ребёнком показателей уровня физического развития (биологической зрелости), соответствующего возрасту, и физической подготовленности, позволяющей ему успешно адаптироваться к разнонаправленным физическим нагрузкам школьного обучения.

Физическая подготовленность — это совокупность показателей уровня развития основных физических качеств и овладения техникой программных физических упражнений, подводящих к освоению школьной программы, биологической адаптации ребёнка в условиях нового социального статуса.

Физические качества - это врождённые морфофункциональные качества, которые развиваются в процессе физического воспитания, посредством физических упражнений.

Физические качества - это проявления двигательных возможностей человека, которые определяются двумя группами факторов: врождёнными и

приобретёнными в течение жизни, основываются на общих характеристиках.

Физическое развитие - это динамичный процесс изменения форм и функций организма человека в жизнедеятельности. Наиболее эффективно протекает в процессе физического воспитания, посредством физических упражнений.

Диагностика - термин греческого происхождения (dia – между, сквозь, через и gnosis – знание). Это «особый вид познания, находящийся между научным знанием и опознанием единичного явления» (Н.К. Голубев, Б.П. Битинас).

Диагностика – поверхностное или полное изучение состояния объекта, предполагающее активное взаимодействие с ним. Главная цель – выявление неисправностей и неполадок, влияющих на корректную работу системы с их последующим устранением.

Педагогическая диагностика – это совокупность приемов контроля и оценки, направленных на решение задач оптимизации учебного процесса, дифференцированного подхода к учащимся, а также совершенствования образовательных программ и методов педагогического воздействия.

Мониторинг – в переводе с английского означает постоянное слежение за состоянием и результатами какой-либо деятельности или объекта путем сбора, обработки и хранения оперативной информации.

Педагогический мониторинг – форма организации, сбора, хранения, обработки и распространения информации о деятельности педагогической системы, обеспечивающая непрерывное слежение за ее состоянием и прогнозирование ее развития. (А.Н. Майоров)

Мониторинг – длящийся процесс наблюдения за объектом, который включает в себя периодическое снятие интересующих параметров, их регистрацию, хранение и анализ. Комплекс мероприятий всегда растянут во времени и позволяет изучить свойства объекта в динамике, понять направления его развития, выявить скрытые проблемы.

Мониторинг – процесс слежение за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора задач, средств и путей их решения. Мониторинг позволяет отследить результативность программ, направлений деятельности за определенный период по заранее разработанным критериям, показателям, уровням.

Отличительные особенности понятия «диагностика» и «мониторинг».

Мониторинг – длящийся процесс наблюдения за объектом, который включает в себя периодическое снятие интересующих параметров, их регуляцию, хранение и анализ. Комплекс мероприятий всегда растянут во времени и позволяет изучить свойства объекта в динамике, понять направления по развитию, выявить скрытые особенности.

Диагностика – это поверхностное или полное изучение состояния объекта, предполагающий активное взаимодействие с ним.

Главное различие кроется в принципах взаимодействия с изучаемым объектом. Мониторинг - наблюдение со стороны, а диагностика - активное

тестирование.

Диагностика	Мониторинг
ЦЕЛЬ	
Оптимизировать процесс индивидуального обучения	Выявление уровня базовой подготовки обучающихся
Определить результаты деятельности участника и качества образования	Анализ проблем в подготовке обучающихся
Свести к минимуму ошибки	Выявление типичных затруднений в усвоении конкретного содержания
ЗАДАЧИ	
Выявление индивидуальных особенностей и перспектив развития личности	Выявление педагогической эффективности работы.

Таким образом, диагностику можно считать одним из способов сбора информации. Мониторинг – процесс слежение за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора задач, средств и путей их решения.

Вопросы и практические задания:

Вопросы:

1. Представьте содержательную характеристику понятия «физическая готовность».
2. Назовите отличительные особенности понятия «диагностика» и «мониторинг» на примере физкультурной деятельности детей.

Практическое задание:

Заполните содержание таблицы

Показатели физической готовности

Физическое развитие (биологическая зрелость)	Физические показатели	Владение техникой двигательных действий
	–	–

Диагностика физической подготовленности детей раннего возраста

1. Выявление уровня физического развития у детей раннего возраста по методике А.И. Анохиной включает задания (представлены в таблице 1) на определение уровня развития основных движений. Каждое задание оценивается по балам:

Определение уровня развития основных движений
по методике А.И. Анохиной

<i>Задание на определение уровня развития основных движений</i>	Умение держать туловище и голову прямо, плечи расправлены	Лёгкий бег на носочках	Умение совершать следующие движения ног: - отсутствие шарканья; - наличие переката; - пятки сближены, носки разведены	Умение совершать следующие движения рук: - энергичное размахивание; - размахивание вперёд – назад.	Непрерывные полуприсядания на слегка согнутых ногах	Умение садиться на пол, ноги скрестить, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), вернуться в исходное положение	Наклониться вперед, вниз, сгибая колени, сказать «Бом», вернуться в исходное положение	Прыжки на двух ногах.
<i>Баллы: 3 балла – правильно выполненное задание 2 балла – задание выполнено с ошибками 1 балл – задание вообще не выполнено</i>								

Физическое развитие детей раннего возраста по методике А.И. Анохиной выявляется на основании уровней, представленных в таблице 2.

Уровни физического развития детей раннего возраста

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая	Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, ОРУ, соблюдает нужное направление, основную форму и последовательность действий	Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания
Не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений: необходим обязательный показ движения.	Действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.	Действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх

Если дети набрали:

- 30 – 33 баллов – высокий уровень физического развития детей раннего возраста;

- от 18 – 29 баллов – средний уровень физического развития детей раннего возраста;

- 18 и ниже баллов – низкий уровень физического развития детей раннего возраста.

2. *Методика Д.В. Хухлаевой* позволяет исследовать уровень сформированности циклических движений (лазание, ползание) у детей раннего возраста.

Методика № 1: «Лазание по гимнастической стенке».

Методика № 2: «Ползание на четвереньках»

Методика № 3: «Ползание по скамейке».

Методика № 1: «Лазание по гимнастической стенке».

Цель: Выявление уровня сформированности лазания по гимнастической стенке у детей раннего возраста.

Детям дается задание залезть на гимнастическую стенку. Учитывается:

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

Исходя, из критериев каждому ребенку начисляются баллы, по которым можно судить об уровне развития лазания (таблица 3).

Таблица 3

Критерии и показатели сформированности циклических движений (лазание, ползание)

Критерии	Качественные показатели	Баллы	Уровни
1. Согласованность движений рук и ног	Согласованность движений рук и ног	3	высокий
	Слегка заметное отставание движение рук от движения ног, и наоборот	2	средний
	Полное несоответствие согласования движения рук и ног	1	низкий
2. Самостоятельность	Выполняет самостоятельно	3	высокий
	Выполняют движения с небольшой помощью воспитателя	2	средний
	Выполняют с помощью воспитателя или не выполняют	1	низкий
3. Уверенность	В движении проявляет четкость, переменный шаг	3	высокий
	В движении наблюдается скованность, не всегда переменный шаг	2	средний
	Ошибки в движении, нет переменного шага	1	низкий
4. Время	От 12 до 15	3	высокий
	От 15 до 25	2	средний
	От 25 до 40	1	низкий

Методика № 2: «Ползание на четвереньках»

Цель: выявление уровня сформированности ползания на четвереньках.

Дети ползут на четвереньках переменным шагом. Учитывается:

- 1) самостоятельность,
- 2) уверенность,
- 3) согласованность рук и ног.

Исходя, из критериев каждому ребенку начисляются баллы, по которым можно судить об уровне развития лазания (см. таблицу 5).

Методика № 3: «Ползание по скамейке».

Цель: выявление уровня сформированности ползания по скамейке. Дети ползут по скамейке, хватаются руками за края и подтягивают туловище вперед. Учитывается:

- 1) самостоятельность,
- 2) уверенность,
- 3) согласованность рук и ног.

Исходя, из критериев каждому ребенку начисляются баллы, по которым можно судить об уровне развития лазания (таблица 4).

Если дети набрали:

- 9 баллов – высокий уровень сформированности основных движений у детей раннего возраста;
- от 6 – 8 баллов – средний уровень сформированности основных движений у детей раннего возраста;
- 5 и ниже баллов – низкий уровень сформированности основных движений у детей раннего возраста.

Таблица 4

Пример оформления результатов сформированности циклических (ОД) движений (лазание, ползание) у детей раннего возраста

ФИ ребёнка	Лазание	Ползание на четвереньках	Ползание по скамейке	Общее количество	Уровень
Денис П.	3	3	2	8	Средний
Юля Б.	2	2	2	6	Средний
Даша Б.	1	2	2	5	Низкий
Настя Г.	2	2	2	6	Средний
Матвей Н.	3	2	2	7	Средний
Арсений Д.	2	2	2	6	Средний
Егор К.	2	2	2	6	Средний
Кристина Е.	1	1	1	3	Низкий
Алёша З.	2	2	2	6	Средний
Алина И.	2	2	2	6	Средний
Ср. Балл	2	2	1,9	5,9	Средний

ПРИМ.-При выполнении заданий на определение уровня сформированности основных движений у детей раннего возраста высокий уровень отсутствует, 80 % детей показали средний уровень. Они с незначительными ошибками, но смогли выполнить упражнения на лазание и ползание. Остальные 20 % детей имеют низкий уровень сформированности основных движений. Они не могут правильно выполнить упражнения на лазание и ползание. Таким образом, среднем значением по группе было получено 5,9 баллов, что говорит о среднем уровне сформированности основных движений у детей раннего возраста.

Результаты исследования физического развития детей раннего возраста - в таблице 5.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Качественные показатели											Баллы / Уровень	
		Туловище и голова Прямо, плечи расправлены	Легкий бег на носочках	прыжки на двух ногах	Движения ног			Движения рук		приседание	Повороты на полу	Наклоны		
					Отсутствие шарканья	Наличие переката	Пятки сближены, носки разведены	Энергичное размахивание	Вперед-назад					
1	Денис П.	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	32 / В
2	Юля Б.	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	31 / В
3	Даша Б.	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	30 / В
4	Настя Г.	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	29 / С
5	Матвей Н.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33 / В
6	Арсений Д.	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	20 / С
7	Егор К.	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	29 / С
8	Кристина Е.	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20 / С
9	Алеша З.	3	1	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	25 / С
10	Алина И.	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	31 / В

Таблица 5

Результаты исследования физического развития детей раннего возраста

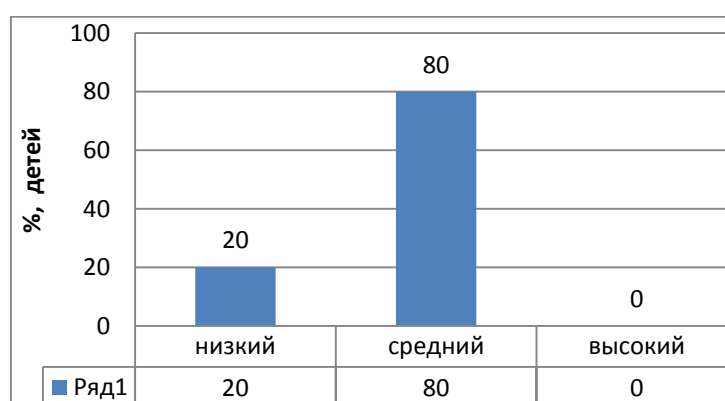


Рис. 1. Диаграмма уровня сформированности основных движений у детей раннего возраста с учетом результатов таблицы 1

ПРИМ.- Основной причиной низких показателей является, на наш взгляд, отсутствие планомерной, целенаправленной работы по физическому воспитанию и развитию детей раннего возраста, отсутствие у некоторых детей интереса к физкультурным занятиям.

Диагностика физической подготовленности детей дошкольного возраста

Диагностический компонент контроля педагогического процесса, определяющий уровень физической подготовленности детей, должен применяться с учётом требований непрерывного дошкольного и начального школьного образования. Для диагностики прогностической перспективы освоения программы начальной школы важно иметь критерии, указывающие на то, какая часть выявленного уровня готовности достигнута ходом естественного развития и что в ней, и сколько сформировано в результате целенаправленных педагогических воздействий.

В переходный период утверждения и выбора примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования предлагается использовать те комплексные программы, которые содержат описание методов определения уровня развития детей, на каждом этапе реализации программы с описанием промежуточных и итоговых результатов её освоения. Например, в программе «От рождения до школы» (Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 304 с.) представлены следующие методы диагностики: 1) тестовое задание для выявления быстроты; 2) тестовое задание для выявления силы; 3) тестовое задание для выявления ловкости; 4) тестовое задание для выявления выносливости; 5) тестовое задание для выявления гибкости.

Сопоставительные нормы уровня развития физических качеств дошкольников 6,5-7 лет в таблице 6.

Таблица 6

Сопоставительные нормы уровня развития физических качеств
дошкольников 6,5-7 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень развития			
		низкий	средний	высокий	
1.	Бег 30 м, с	М	7,8 и >	7,7-6,5	6,4 и <
		Д	8,2 и >	8,1-6,8	6,7 и >
2.	Прыжок в длину с места, см	М	89 и <	90-130	131 и >
		Д	82 и <	83-116	117 и >
3.	Бег 300 м, с	М	94,0 и >	93,9-79,1	79,0 и <
		Д	102,1 и >	102,0-86,0	85,9 и <
4.	Приседания за 1 мин, кол-во раз	М	44 и <	45-58	59 и >
		Д	40 и <	41-55	56 и >
5.	ЖЕЛ, л	М	1,5 и <	1,6-2,0	2,1 и >
		Д	1,5 и <	1,6-1,9	2,0 и >
6.	Кистевая динамометрия, правая рука, кг	М	9,5 и <	9,6-15,2	15,3 и >
		Д	8,1 и <	8,2-13,1	13,2 и >

7.	Кистевая динамометрия, левая рука, кг	М	8,5 и <	8,6–14,2	14,3 и >
		Д	7,1 и <	7,2–11,4	11,5 и >
8.	Метание мешочка (150 г) правой рукой, м	М	8,8 и <	8,9–12,3	12,4 и >
		Д	7,0 и <	7,1–10,1	10,2 и >
9.	Метание мешочка (150 г) левой рукой, м	М	6,3 и <	6,4–9,1	9,2 и >
		Д	5,2 и <	5,3–7,7	7,8 и >
10.	Ловкость, с	М	45,5 и >	36,6–45,4	36,5 и <
		Д	48,1 и >	40,0–48,0	39,9 и <
11.	Двигательная обучаемость, попыток	М	22 и >	21–6	5 и <
		Д	17 и >	16–6	5 и <

В разных источниках, примерных образовательных программах показатели незначительно колеблются. Для оценки темпов прироста показателей физических качеств (степени динамики развития физических качеств) программой «Детство» рекомендуется использовать формулу, предложенную В.И. Усаковым:

$$W=100(V2 - V1)$$

$$\frac{1}{2}(V1+ V2),$$

где W – прирост показателей темпов, в %;

V1 – исходный уровень;

V2 – конечный уровень.

Диагностический комплекс критериев и методика определения диагностического инструментария физической готовности детей к обучению в школе, широко представлены в учебном пособии Г.Г. Попова «Теория и методика физической культуры дошкольников» (С. 45-78). Автором представлено четыре относительно самостоятельных блока, содержание которых включает:

- информацию о динамике показателей физического развития детей (определяется медицинскими работниками);

- определение уровня интеллектуального развития детей и особенностей некоторых психофизиологических свойств центральной нервной системы (определяется психологом ДООУ);

- отражает уровень физической подготовленности (определяется инструктором физической культуры ДООУ);

- данные педагогических наблюдений педагога за детьми в процессе различных режимных моментов, самостоятельной или специально организованной игровой и учебной деятельности, который не предполагает каких-либо обследований, проведённых тестов или контрольных упражнений.

В настоящее время при проектировании образовательной программы детского сада в условиях реализации ФГОС ДО определяются ожидаемые результаты – достижения детей и проектируется система их отслеживания. Выпускник детского сада – это физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребности в двигательной активности. Самостоятельно

выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

В рамках ФГОС ДО к выпускнику ДОУ предъявляются определённые требования, которые представлены в технологической карте «Мониторинг выполнения тестов I ступени Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) детьми 6-8 лет».

ГТО — это программа физической подготовки. Цель комплекса ГТО — увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки. Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней, включает все возрастные группы, в том числе и I ступень «Играй и двигайся»: 6–8 лет (ДОУ, 1–2 классы).

Мониторинг индивидуального развития детей/физической подготовленности детей

(критерии и показатели мониторинга, периодичность)

Выдержки из учебно-методического пособия «Рабочие программы педагогов дошкольного образования» (Рабочие программы педагогов дошкольного образования: учебно-методическое пособие. – Магнитогорск, 2018. – 148 с. кол авторов С.Ф. Багаутдинова, Г.В.Ильина и др.)

Критерии и показатели индивидуального развития детей (пример по вариативной образовательной программе дошкольного образования «Детство», подготовительная к школе группа)

<p>Двигательная деятельность</p>	<p>Здоровый образ жизни, его элементарные нормы и правила</p>
<p><i>Построения и перестроения</i> выполняет: способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i> выполняет: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполняет упражнение активно, точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Выполняет упражнения с разными предметами, тренажерами.</p> <p><i>Основные движения:</i> соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге – энергичная работа рук; в прыжках – группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании – энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании – ритмичность при подъеме и спуске. Выполняет подводящие и подготовительные упражнения.</p> <p><i>Ходьба:</i> разные виды и способы – обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.</p> <p><i>Упражнения в равновесии</i> сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру; балансирует на большом набивном мяче (вес 3 кг); - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; 	<ul style="list-style-type: none"> - Относится к здоровью, как жизненной ценности. - Знает правила здорового образа жизни, некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и

<p>- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты;</p> <p>- ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх.</p> <p><i>Бег:</i> сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие;</p> <p>- через препятствия высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п.);</p> <p>- сочетает бег с ходьбой, прыжками, ползанием; с преодолением препятствий в естественных условиях;</p> <p>- пробегает 10 м с наименьшим числом шагов;</p> <p>- бегают в спокойном темпе до 2-3 минут;</p> <p>- пробегает 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой;</p> <p>- пробегает в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м;</p> <p>- выполняет челночный бег (5x10 м);</p> <p>- пробегает в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами;</p> <p>- бегают наперегонки; бег на скорость – 30 м.</p> <p><i>Прыжки:</i></p> <p>- ритмично выполняет прыжки, мягко приземляться, сохраняет равновесие после приземления;</p> <p>- подпрыгивает на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза;</p> <p>- продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6-8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед;</p> <p>- выпрыгивание вверх из глубокого приседа;</p> <p>- подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет;</p> <p>- в прыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них;</p> <p>- в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см);</p> <p>- в высоту с разбега (не менее 50 см);</p> <p>- через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой;</p> <p>- через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами;</p> <p>- через большой обруч, как через скакалку.</p> <p><i>Катание, бросание, метание:</i></p>	<p>физической культурой для укрепления здоровья.</p> <p>- Знает связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности.</p> <p>- Знает некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и</p>
---	---

<p>-отбивает, передает, подбрасывает мяч разного размера разными способами; - метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие) разными способами; - точное поражение цели.</p> <p><i>Ползание и лазание:</i></p> <p>- энергично подтягивается на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; - проползает под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; - быстро и ритмично лазает по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».</p> <p><i>Подвижные игры</i> (организовывает знакомые игры, игры-эстафеты с подгруппой сверстников).</p> <p><i>Спортивные игры</i>, ребенок знает правила спортивных игр:</p> <p>-<i>Городки</i>. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.</p> <p>- <i>Баскетбол</i>. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.</p> <p>- <i>Футбол</i>. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.</p> <p>- <i>Настольный теннис, бадминтон</i>. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.</p> <p>-<i>Хоккей</i>. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения.</p> <p><i>Спортивные упражнения:</i></p> <p>-<i>Ходьба на лыжах</i>. Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке.</p> <p>-<i>Катание на коньках</i>. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты.</p> <p>- <i>Катание на самокате</i>. Отталкивание одной ногой.</p> <p>-<i>Плавание</i>, скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду.</p> <p>- <i>Катание на велосипеде</i>. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», умение тормозить.</p> <p>-<i>Катание на санках</i></p>	<p>детям в детском саду.</p> <p>- Знает гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).</p>
--	--

1. Приложения

1.1 Листы здоровья (физическое развитие и группа здоровья детей)

№	Ф.И. ребенка	Дата рождения	Группа здоровья	Группа по физ-ре	Физиологическое развитие	Рост (см)	Вес (кг)	Маркировка мебели	Диагноз	Рекомендации и врача

1.2 Мониторинг индивидуального развития детей /физической подготовленности детей (технологические карты или протоколы результатов)

Технологическая карта «Индивидуальное развитие детей по образовательной области «Физическое развитие» (подготовительная к школе группа)

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Двигательная деятельность														Здоровый образ жизни, его элементарные нормы и правила		Итог				
		построение, перестроение		общеразвивающие упражнения		основные движения, ходьба		бег		прыжки		катание, бросание, метание		ползание и лазание				спортивные упражнения		подвижные игры		Н
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Б	У	

1.3 Результаты испытаний I степени ГТО (подготовительная к школе группа)
Технологическая карта «Мониторинг выполнения тестов I степени Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса
«Готов к труду и обороне»(ГТО) детьми 6-8 лет»

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Тесты ГТО																		Общий результат на знак					
		1. Челночный бег 3х10 м (с)		или бег на 30 м (с)		2. Смешанное передвижение (1 км)		3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу		5. Прямая в длину с места толчком двумя ногами (см)		6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)		7. Бег на лыжах на 1 км (мин, с)		8. Плавание без учета времени (м)		Н		К	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Кол-во тестов	знак	Кол-во тестов	знак
Мальчики																									
Девочки																									

В таблице указывать отдельно мальчиков, отдельно девочек.

Условные обозначения: Н – начало года, К – конец года; Б – результаты на бронзовый знак; С – результаты на серебряный знак;

З – результаты на золотой знак, **О** – результаты ниже нормативов. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Обязательные испытания с1 по 4, испытания

(тесты) по выбору с 5 по 8.

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе – 8. Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): и у мальчиков и у девочек на бронзовый и серебряный знаки по 6 тестов, на золотой знак по 7 тестов, представлены на рис.2.

І. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

І. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно
 ** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Рис. 2. Результаты испытаний

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1.2 Бег на короткие дистанции

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

2 Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

3.1 Подтягивание из вися на высокой перекладине

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

3.2 Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

3.3 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;

3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

5 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

*Диагностика физической подготовленности детей
младшего школьного возраста*

Диагностика физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста представлена с учетом следующих учебно-методических комплексов (таблица 7, 8, 9, 10, 11, 12).

Таблица 7

Учебно-методические комплексы

Автор	Название учебника	Класс	Издательство
Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.	«Физическая культура. 1-2 классы». Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений.	1 – 2	ООО Издательский центр "ВЕНТАНА-ГРАФ", М, 2013г.
Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.	«Физическая культура. 3-4 классы». Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений	3 – 4	ООО Издательский центр "ВЕНТАНА-ГРАФ", М, 2013г.

Количество часов по программе в каждом классе

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) класс			
		1	2	3	4
1	Знания о физической культуре	4	4	4	4
2	Организация здорового образа жизни	3	3	3	3
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2	2	2	2
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	4	4
5	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	87	90	89	89
5.1	Лёгкая атлетика	23	23	23	23
5.2	Гимнастика с основами акробатики	23	23	23	23
5.3	Лыжная подготовка	19	19	19	19
5.4	Подвижные и спортивные игры	22	25	24	24
	Общее количество часов	99	102	102	102

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса *должны иметь представление:*

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Таблица 9

Количество часов по программе в каждом классе

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса *должны иметь представление:*

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Количество часов по программе в каждом классе

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса *должны иметь представление:*

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Количество часов по программе в каждом классе

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса *должны знать и иметь представление:*

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Количество часов по программе в каждом классе

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Вопросы и практическое задание:

1. Дайте определение понятий: физическая готовность; физическая подготовка; физические качества; физическое развитие; педагогическая диагностика; педагогический мониторинг.

2. Назовите отличительные особенности понятий «диагностика» и «мониторинг».

Практическое задание

1. Познакомьтесь с данными в таблице № 13 «1 степень (возрастная группа от 6 до 8 лет).

2. Впишите уровни (низкий, средний, высокий) на начало и конец года (с учетом результатов в таблице 13).

3. Заполните – значок в таблице с учетом показателя на конец года.

Сопоставительные нормы уровня развития физических качеств-мальчик-Петров
Виктор- 6,1-7 лет (начало-конец года)

Контрольные упражнения	Показатель				Значок ГТО (1 степень) См. показатели на конец года
	Н.г-	Уровень	К.г.--	Уровень	
Бег 30 м, сек.	6.2		5.5		
Прыжок в длину с места, см	120		139		серебро
Наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамейке	+4		+10		
Сешанное передвижение - 1000 м.	7.05		6.20		

Раздел 2. Реализация ОО «Физическое развитие» в блоке «Физическая культура» с детьми дошкольного возраста

Тема 2.1. Цель, задачи, планируемые результаты ОО «Физическое развитие» ДДВ с учетом ФГОС ДО

Достижение цели ОО «Физическое развитие» предполагает интеграцию 2 блоков (образовательных областей): «Физическая культура», «Здоровье» (Н.В.Микляева).

1 блок - «Физическая культура» предусматривает решение ряда специфических задач:

- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Блок «Физическое развитие» включает **приобретение опыта в следующих** видах поведения детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки). Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа

жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Целевые ориентиры в раннем возрасте:

- развитие крупной моторики;
- наличие стремление осваивать основных движений и интерес к тактильно двигательным играм.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- развита крупная и мелкая моторика;
- он подвижен, вынослив;
- владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность.

Классификация программ образования дошкольников в области физической культуры (комплексные программы, парциальные программы и программы дополнительного образования)

Комплексные (общеразвивающие) программы охватывают все разделы воспитания, в том числе – физическое.

К общеобразовательным программам, применяемым в настоящее время в дошкольных учреждениях, следует прежде всего отнести программы «Детство», «Радуга», «Истоки». В них в концентрированном виде нашли свое воплощение современные передовые взгляды на содержание и организацию дошкольного воспитания, в том числе на место и роль физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.

«От рождения до школы». Программа построена с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей раннего и дошкольного возраста и охватывает все традиционно выделяемые стороны развития ребенка.

В соответствии с этой программой физическое воспитание в дошкольном учреждении должно осуществляться как на специальных занятиях, так и в повседневной жизни. Во всех возрастных группах большое внимание уделяется воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков, правильной осанки.

В физическом воспитании дошкольников большое место отводится физическим упражнениям в игровой форме и подвижным играм. В программу старшей и подготовительной к школе группы включено обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона, настольного тенниса, игры в городки).

В программе акцентируется внимание на то, что правильное физическое воспитание во всех возрастных группах может быть обеспечено только при постоянном медико-педагогическом контроле.

За время пребывания в детском саду дети должны:

- Научиться правильно прыгать с места и с разбега;
- Освоить разные виды метания, лазанья, движения с мячами;

- Четко, точно, ритмично, в заданном темпе выполнять физические упражнения не только по показу, но и по словесной инструкции, под музыку, перестраиваться как во время движения, так и стоя на месте.

Программа «Детство». Авторы программы, не отрицая значение физкультурных занятий в детском саду, не считают их ведущей формой работы. Количество занятий и их продолжительность данной программой строго не регламентируются.

Педагог самостоятельно определяет необходимость, содержание, способ организации и место в режиме дня, исходя из общедидактических требований к занятиям с дошкольниками и уровня развития детей.

Реализуется программа «Детство» в основном путем интеграции в повседневную жизнь ребенка естественных для него видов деятельности, главным из которых является игра. Вместе с тем в программе отмечается, что не следует заставлять ребенка заниматься: принуждение вызывает естественный протест, рождает отрицательные эмоции. Заботясь о физической нагрузке, взрослый не должен забывать о любознательности и пытливости, формирующемся познавательном интересе в этом возрасте.

В программу включены сложные упражнения. В частности, дошкольники осваивают лазанье по веревочной лестнице, канату, а также группировку, перекуты в положении группировки, пытаются делать кувырок с поддержкой (при наличии условий, обеспечивающих безопасность выполнения упражнения и достаточной квалификации воспитателя).

Программа «Радуга». Она акцентирует внимание педагогов на взаимодействии взрослого и ребенка, в основу которого положена забота о физическом, психическом и эмоциональном благополучии ребенка.

Авторы программы считают, что рекомендациям по организации здорового образа жизни детей необходимо следовать неукоснительно. Двигаться ребенок должен на протяжении всего дня (2/3 длительности периода бодрствования). Обязательны ежедневные специально организованные целенаправленные занятия (классические физкультурные или музыкальные ритмические). В прогулки включаются занятия по физическому воспитанию как их составные части.

Для успешного физического воспитания авторы программы предлагают составить на каждого ребенка своеобразную карту – прогноз с разнообразной характеристикой состояния ребенка, его физического развития и двигательной активности. Составление такой карты требует совместного труда медицинских работников и педагогов групп, а также родителей.

Программа «Истоки». Программа направлена на обогащение – амплификацию, а не на искусственное ускорение – акселерацию развития.

В программе определены базисные характеристики личности. К ним относятся:

- Компетентность, вбирающая в себя результаты развития всех остальных базисных характеристик личности;

- Креативность и неразрывно связанная с ней способность к инициативности;
- Произвольность и самостоятельность, неотделимая от ответственности, безопасности и свободы поведения;
- Самосознание личности и способность к самооценке.

В программе «Истоке» выделены главные направления деятельности по организации физического воспитания детей. В разделе «Физическое развитие» раскрываются основы физической культуры ребенка, воспитания у детей потребности в физическом самосовершенствовании, в движении на базе «мышечной радости».

В программе впервые подробно обозначены ведущие линии не только разностороннего развития жизненно важных двигательных действий, навыков и умений, но и сопряженного с ним развития двигательных способностей. Они соотнесены с определенными возрастными этапами, сенситивными периодами, а также ведущими видами деятельности.

Программа «Развитие». Особенность программы заключается в том, что прежде всего она ориентирует педагогов обучать детей способам получения новых знаний, умений, навыков, а не просто на их усвоение. В данной программе имеется раздел «Одаренный ребенок».

Программа не содержит в себе раздела по физическому воспитанию детей, поэтому при организации физического воспитания дошкольников рекомендуется использовать «Типовую программу» или программу «Радуга». В 1998 г. были выпущены методические рекомендации «Воспитание здорового ребенка», подготовленные М.Д. Маханевой. Авторы программы «Развитие» представляют их как «необходимое дополнение к своей программе».

В методических рекомендациях дается примерная сетка занятий для детей различных возрастных групп, позволяющая сочетать их с необходимыми оздоровительными мероприятиями. Авторы программы «Развитие» предлагают всю работу по физическому воспитанию строить с учетом физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья ребенка.

В методических рекомендациях отсутствуют разделы: «Общие сведения по физической культуре»; «Диагностика уровня физической подготовленности детей». Приведены показатели, по которым можно оценить эффективность работы по физическому воспитанию (группы здоровья, уровень развития детей по стандартам, выполнение основных движений: качественные и количественные характеристики по возрасту, физические качества).

Парциальные оздоровительные программы в области физической культуры дошкольников

В группу оздоровительных программ условно выделены те, которые главным образом посвящены теоретическим и практическим аспектам оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

Программы «Здоровье» и «Здоровый дошкольник» в первую очередь направлены на развитие выносливости с помощью циклических упражнений, в основном оздоровительного бега. Программы акцентируют внимание на необходимость реального взаимодействия медицинских работников и педагогов дошкольного учреждения.

Программа «Здоровье». Руководитель – В.Г. Алямовская. Это комплексная система воспитания ребенка – дошкольника. Она включает в себя четыре основных направления:

- Обеспечение психологического благополучия;
- Охрана и укрепление здоровья детей;
- Духовное здоровье;
- Нравственное здоровье, приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям.

Направление «Группы здоровья» для дошкольников – система физического воспитания детей. Оно состоит из нескольких основных разделов:

- Организация двигательной деятельности;
- Лечебно-профилактическая работа, закаливание;
- Планирование и организация физкультурных мероприятий;
- Диагностика физического развития;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка.

В соответствии с программой физкультурные занятия проводятся воспитателем, музыкальными работниками, физорганами и тренерами – специалистами.

Ряд занятий серии «Забочусь о своем здоровье» проводят медицинские сестры и массажист.

Алгоритм программы «Здоровье»: от удовольствия к привычке, от привычки к потребности. Авторы считают, что пока у детей не появились потребность в движении, чувство «мышечного томления», не проявился интерес к спорту, не следует начинать специальных тренинговых занятий, хотя тренеры-специалисты и физорги должны работать с детьми с 2-летнего возраста, занимаясь с ними общефизической подготовкой.

Программа «Здоровый дошкольник». Автор – доктор медицинских наук, профессор Ю.Ф. Змановский. Программа нацелена на достижение «динамичного и вместе с тем устойчивого к патологическим (болезнетворным) и экстремальным воздействиям здоровья детей, что обеспечивается

формированием комплекса функциональных систем, создающих оптимальный приспособительный эффект».

Программа носит комплексный характер, однако при ее реализации рассчитана преимущественно на индивидуально-дифференцированный подход. С этой целью для каждого ребенка определяются исходные параметры его физического развития, двигательной подготовленности, объективные и субъективные «критерии» здоровья, характеристики биоритмологического профиля и соматотипа (конституции).

Основную отличительную особенность программы составляет преобладание циклических, прежде всего беговых, упражнений и особенно их комбинаций (бег, плавание, лыжи, велосипед и т.п.), во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости. Эти упражнения составляют основное содержание:

- Утренней зарядки;
- Ежедневных занятий по физическому воспитанию;
- Двух обязательных прогулок;
- Физкультминуток на занятиях другими видами деятельности и т.д.

Парциальные специализированные программы в области физической культуры дошкольников

В группу специализированных программ входят программы по физической культуре, адресованные профессиональным руководителям и инструкторам физического воспитания дошкольных учреждений. Наиболее популярной из них является программа «Старт».

Программа «Старт». Разработана Л.В. Яковлевой, Р.А.Юдиной и Л.К. Михайловой. По мнению авторов программы, обследование двигательной деятельности детей обычно проводится без учета их природных наклонностей и способностей. И как следствие, всех обучают по одной программе с едиными требованиями по уровню их усвоения. В то же время многие движения, освоение которых по другим программам начинается со старшей группы, дети способны освоить в более раннем возрасте, начиная с 3-4 лет.

По мнению разработчиков программы, задатки, существующие у ребенка от природы, следует развивать как ключевое звено в цепи других необходимых дошкольнику физических качеств. Это принципиальный подход в физическом воспитании дошкольников, предлагаемый авторами программы. Для реализации данного подхода необходимо выявить способности каждого ребенка в каком-либо спортивном движении или определенном виде спорта с тем, чтобы посредством их развивать и укреплять чувство удовлетворения от движения, а значит, воспитывать потребность в занятиях физической культурой, что в конечном счете и будет способствовать оздоровлению и закаливанию организма.

Программы дополнительного образования

В процессе физического совершенствования детей в современном дошкольном учреждении значительное место занимает физическая реакция. Работа физкультурных кружков и секций позволяет ребенку и его родителям выбрать наиболее привлекательный вид двигательной деятельности. Программы дополнительного образования строятся с учетом программ основных занятий физической культурой в дошкольном учреждении.

«Са-Фи-Дансе». Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике для дошкольных учреждений. Программа разработана Е.Г. Сайкиной и Ж.Е. Фирилевой на кафедре гимнастики Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена и названа по именам разработчиков. Содержание программы связано с программами по физическом воспитанию в дошкольном учреждении. Структурная основа программы «Са-Фи-Дансе» представлена различными разделами, где основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы:

- Игро-ритмика;
- Игро-гимнастика;
- Игро-танец.

Нетрадиционные виды упражнений представлены:

- Игро-пластикой;
- Пальчиковой гимнастикой;
- Игровым самомассажем;
- Музыкально-подвижными играми;
- Играми-путешествиями.

Раздел креативной гимнастики включает в себя:

- Музыкально-творческие игры;
- Специальные задания.

Основной целевой установкой программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

«Путешествие в Олимпию». Программа олимпийского образования дошкольников (автор – С.О. Филиппова). Программа имеет целью ознакомление старших дошкольников с первоначальными сведениями об истории олимпийского движения древности и современности как достижения общечеловеческой культуры. Исходя из этого, программа ставит следующие задачи:

- Создать у детей представления об олимпийских играх как мирного соревнования, проводимого в целях физического совершенствования, в котором участвуют народы всего мира;

- Ознакомить дошкольников с доступными сведениями из истории олимпийского движения;
- Способствовать формированию у детей интереса к занятиям физическими упражнениями через нравственный и эстетический опыт олимпизма.

Основные теоретические сведения излагаются воспитателем на занятии в группе (один раз в месяц). Повторение основных теоретических положений, рассмотренных на занятии в группе, и закрепление знаний в сюжетной двигательной деятельности организуются руководителем физического воспитания на физкультурных занятиях (один раз в месяц). Занятия в музее, изостудии, фильмотеке дополняют сведения об олимпийском движении, полученные детьми ранее.

Тематические физкультурные досуги способствуют созданию у дошкольников представлений о программе олимпийских состязаний через сюжетную двигательную деятельность. Закрепление знаний, сформированных у детей в течении года, планируется в конце года при проведении олимпийской недели, когда все педагоги, работающие с детьми (воспитатели, руководитель изостудии, музыкальный руководитель), проводят занятия на олимпийскую тематику. Заканчивается олимпийская неделя театрализованным праздником «Малые олимпийские игры».

Все чаще в дошкольном учреждении можно встретить использование так называемых нетрадиционных программ. Авторы предлагают «разнообразить» физкультурные занятия включением в них элементов различных оздоровительных систем. Наибольшей популярностью пользуется хатха-йога, гимнастика ушу, психогимнастика. Однако использование непрофессионалом медитации может принести вред дошкольнику. Но самое главное, ему не останется на физкультурном занятии времени побегать и попрыгать. В связи с этим нетрадиционные методики развития ребенка могут реализовываться в дошкольном учреждении как дополнительные образовательные услуги, проводимые с согласия родителей и под контролем медицинских работников.

Учебно-методический комплекс по физической культуре в начальной общеобразовательной школе

Автор	Название учебника	Класс	Издательство
Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.	«Физическая культура. 1-2 классы». Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений	1 – 2	ООО Издательский центр "ВЕНТАНА-ГРАФ", М, 2013г.
Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.	«Физическая культура. 3-4 классы». Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений	3 – 4	ООО Издательский центр "ВЕНТАНА-ГРАФ", М, 2013г.

Сравнительная характеристика на примере 2 парциальных, 2 общепринятых программ по физическому воспитанию дошкольников

(цель, задачи, планируемые результаты, отличительные особенности содержания)

Характеристика	Парциальная программа по ф.в.		Общепринятая программа по ф.в.	
Название	Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4–7 лет (автор - Кудрявцев Владимир Товиевич, 1998 г.)	Программа «Физкультура от 3 до 17 лет» (автор — В.П. Щербаков, 1996 г.)	Программа «Расту здоровым». Автор - Зимонина Валентина Николаевна 2013 год	Программа «Старт». Л.В. Яковлева., Р.А. Юдина.
Цель	Сформировать двигательную сферу и создать психолого-педагогические условия развития здоровья детей на основе их творческой активности.	Обеспечить умственное и физическое развитие обучающегося, раскрыть его двигательные способности, сформировать физические качества.	Формирование у дошкольников ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.	Помочь детям проявить собственные потенциальные возможности, выразить свое «я» в движении.
Задачи	1.Учить ориентироваться на позу как выразительную характеристику положения тела в пространстве посредством игровых упражнений: «Стоп кадр» (имитация: «лошадка перед прыжком») осваивать навыки рационального дыхания с помощью специальных дыхательных упражнений («рисование» дыханием в воздухе воображаемых	1.Сформировать потребность в здоровом образе жизни и обучить способам его реализации; 2.Сформировать привычку постоянно заботиться о своем здоровье, навыки организации режима повседневной физической активности; 3. Укрепить здоровье, обеспечить умственную и физическую работоспособность,	1.Сформировать культурно-гигиенических навыков и основ здорового образа жизни 2.Приучить к закаливанию и правильному питанию 3.Профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата (проблемные ситуации, связанные с охраной здоровья)	Научить каждого ребенка самостоятельно оздоравливаться, закалывать себя, используя выработанную двигательную потребность и любимые физические упражнения, виды спорта.

	<p>фигур, дыхание в контрастном ритме с изображением различных объектов — «паровозик» ит. д.).</p> <p>2. Вводить ребенка в зону ближайшего развития собственных двигательных возможностей посредством диалога с органами собственного тела как самостоятельно действующими «лицами» =.</p> <p>3. Создать и закрепить целостного позитивное психосоматическое состояние при выполнении различных видов деятельности.</p>	<p>подготовить к труду, самозащите и выполнению воинского долга;</p> <p>4. Развить основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;</p> <p>5. Сформировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучить новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;</p> <p>6. Привить гигиенические навыки, приемы закаливания, содействовать формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия;</p> <p>7. Воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, чувство коллективизма; сформировать навыки культурного и физически компетентного поведения.</p>		
<p>Планируемые результаты</p>	<p>Развитое воображение через особые организации двигательной активности.</p>	<p>Сформированные у обучающихся умения рационально использовать двигательный потенциал,</p>	<p>Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволят найти</p>	<p>Физиологическая и психологическая предрасположенность</p>

	Сформированная моторика.	владеть своим телом в выработанных потребностях.	способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.	каждого дошкольника к тому или иному виду спорта. Устойчивые навыки самоанализа результатов постановки цели и достижения ее путем физической и духовной работы. Устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни. представления о здоровом образе жизни, выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой любимый вид спорта станет неотъемлемой частью.
Отличительные особенности	Представлена краткая характеристика физического и психического воспитания; упражнения, способствующие	Программа предусматривает непрерывное физкультурно-оздоровительное образование детей от 3 до 17 лет. Содержание подобрано таким образом, что позволяет	Содержание программы для каждой возрастной группы делится на два больших блока – «Здоровье» и «Азбука движений».	Отличительная особенность программы заключается в том, что программный материал распределен не по возрастным группам, а

	<p>приобщению к физической культуре и форме оздоровительной работы (закаливание, дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия и коррекции осанки; психомиметика. Учебно-методическое обеспечение программы составляет пособие «Развивающая педагогика оздоровления». Перечислены все основные движения физические упражнения, разделы с ОРУ.</p>	<p>развивать все виды двигательной активности. Программа включает следующие разделы: «Основы знаний», «Основной материал», «Материал повторения», «Гестовые средства оценки упражнений». Данная программа может быть дополнена с учетом местных условий и возможностей образовательных организаций.</p>	<p>В блок «Здоровье» входят разделы «Я узнаю себя», «Я люблю солнце, воздух и воду», «Школа моего питания». Основной формой обучения детей движениям являются физкультурные занятия. Для каждой возрастной группы с учетом нормативных показателей разработан двигательно-оздоровительный режим, который представляет собой систему развития движений детей в течение одного дня и недели. Предлагаются такие новые формы работы по развитию движений и оздоровлению детей, как «Оздоровительный час», «День здоровья», «Каникулы». В разделе приведен практический методический материал по проведению данных форм работы.</p>	<p>по конкретным направлениям. Содержание программы включает методику обследования двигательных качеств детей; задачи совместной работы воспитателя и инструктора по физической культуре; особенности организации физкультурных занятий в дошкольном учреждении; методику обучения дошкольников акробатическим упражнениям, упражнениям в равновесии, лазанью по канату, на гимнастической стенке; конспекты физкультурных занятий на воздухе и в зале для каждой возрастной группы; комплексы оздоровительной гимнастики; содержание развивающей среды для игровой деятельности. Следует отметить, что предлагаемые</p>
--	--	---	---	--

				<p>программой акробатические упражнения (стойка на голове, кувырок с разбега, кувырок с прыжком, назад, техника выполнения движений на козле) слишком трудны для всех детей, поэтому их рационально включать в работу спортивной секции.</p> <p>Программа для инструктора ф-ры.</p>
--	--	--	--	---

Вопросы и практическое задание:

Вопросы:

1. Обозначьте отличительные особенности парциальных, дополнительных, комплексных программ
2. Приведите пример комплексной программы, парциальной программы и программы дополнительного образования по физическому воспитанию дошкольников (название, автор (ы)).

Практическое задание

Заполните содержание таблиц 15, 16, 17 «Сравнительная характеристика на примере 2 парциальных, 2 комплексных программ, 2 дополнительных программ по физическому воспитанию дошкольников» (цель, задачи, планируемые результаты, отличительные особенности содержания). Не дублировать содержание таблицы 7!

Пример - таблица 7.

Таблица 15

Сравнительная характеристика 2 парциальных по физическому воспитанию дошкольников

Характеристика	Парциальная программа по ф.в.	
Название-авторы		
Цель		
Задачи		
Планируемые Результаты		
Отличительные особенности		

Таблица 16

Сравнительная характеристика 2 комплексных программ (с разделом) по физическому воспитанию дошкольников

Характеристика	Общепринятая программа по ф.в.	
Название-авторы		
Цель		
Задачи		
Планируемые Результаты		
Отличительные особенности		

Таблица 17

«Сравнительная характеристика 2 дополнительных программ по физическому воспитанию дошкольников»

Характеристика	Дополнительная программа по ф.в.	
Название-авторы		
Цель		
Задачи		
Планируемые Результаты		
Отличительные особенности		

Тема 2.2. Анализ, планирование и учёт работы ОО «Физическое развитие» с детьми дошкольного (и младшего школьного) возраста с учетом ведущих форм физкультурной деятельности (УГГ, физкультурное занятие, бодрящая гимнастика после дневного сна, специально-организованная деятельность)

Представим примерное содержание рабочей программы инструктора по физической культуре или педагога реализующего НОД по ОО «физическое развитие» детей в ДОУ на основы выдержки из учебно-методического пособия «Рабочие программы педагогов дошкольного образования» (Рабочие программы педагогов дошкольного образования: учебно-методическое пособие. – Магнитогорск, 2018. – 148 с. кол авторов С.Ф. Багаутдинова, Г.В.Ильина и др.)

Примерное содержание рабочей программы инструктора по физической культуре

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
« _____ » города Магнитогорска

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом муниципального дошкольного
образовательного учреждения
« _____ » города Магнитогорска
от 00.00.0000 г. № ____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

на _____ учебный год

Разработчик:

1. Аннотация

1.1. Задачи образовательной деятельности с детьми

Задачи по ФГОС ДО	Возрастные группы	Задачи
<p>- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);</p> <p>- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;</p> <p>- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;</p> <p>- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)</p>	<i>Первая младшая</i>	
	<i>Вторая младшая</i>	
	<i>Средняя</i>	
	<i>Старшая</i>	
	<i>Подготовительная к школе</i>	<p><i>Повышение уровня физической подготовленности обучающихся.</i></p> <p><i>Формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.</i></p> <p><i>Воспитание желания и стремления к систематическим занятиям физической культурой и спортом</i></p>

2.2. Циклограмма образовательной деятельности инструктора по физической культуре – примерная

День недели	Время	Вид деятельности
Понедельник	8.00-8.35	Утренняя гигиеническая гимнастика
	8.35-9.00	Консультации с родителями. Подготовка к НОД
Среда	9.00-11.00	НОД
	11.00-11.30	Индивидуальная работа
	11.40-12.10	НОД
	12.10-15.00	Взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования, педагогическая планёрка, педсовет) Подготовка к секционным (кружковым занятиям)
	15.00-16.10	Секционные (кружковые) занятия
Вторник	8.00-8.30	Утренняя гигиеническая гимнастика
	8.30-9.00	Консультации с родителями. Подготовка к НОД
Четверг	9.00-11.00	НОД
	11.00-11.30	Индивидуальная работа
	11.40-12.10	НОД
	12.10-15.00	Взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования). Подготовка к секционным (кружковым занятиям). Практические занятия «Подготовка к ГТО – VI-XI ступени»
	15.00-17.00	Секционные (кружковые) занятия
Пятница	8.00-8.35	Утренняя гигиеническая гимнастика
	8.35-9.00	Консультации с родителями. Подготовка к НОД
	9.00-11.00	НОД
	11.00-11.30	Индивидуальная работа
	11.40-12.10	НОД

3. Перспективное планирование.

3.1. План-график прохождения программного материала образовательной области «Физическое развитие» – по возрастным группам.

3.2. Программный материал реализуемых тематических блоков (основные движения, этапы обучения, темы недели) – по возрастным группам.

**1.1.1. План-график прохождения программного материала образовательной области
«Физическое развитие» в подготовительной к школе группе**

Подготовительная к школе группа									
<i>Месяц</i>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>
<i>Недели</i>	<i>1-2-3-4</i>	<i>5-6-7-8</i>	<i>9-10-11-12</i>	<i>13-14-15-16</i>	<i>17-18-19-20</i>	<i>21-22-23-24</i>	<i>25-26-27-28</i>	<i>29-30-31-32</i>	<i>33-34-35-36</i>
<i>Тематические блоки</i>	<i>Z-Z-X-X</i>	<i>X-X-0-0</i>	<i>0-0-\\-\\</i>	<i>\\-\\-Ж-Ж</i>	<i>*-*-*-*</i>	<i>*-*-*-*</i>	<i>0-0-0-\\</i>	<i>\\-\\-X-X-</i>	<i>X-X-Z-Z</i>
<p>Условные обозначения тематических блоков:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Легкая атлетика - X 2. Гимнастика - \\ 3. Школа мяча - 0 4. Зимние забавы (лыжи) - *** 5. Подвижные игры - Ж 6. Диагностика - Z 									

3.2.1. Программный материал реализуемых тематических блоков в подготовительной к школе группе
Лёгкая атлетика – осень

Содержание материала	Недели и занятия											
	1		2		3		4		1		2	
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ												
Ходьба:												
- без задания;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- на носках, руки в стороны, ладонями вниз;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- на пятках, руки в стороны, ладонями вверх;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- широким и мелким шагом;				+		+			+			
- приставным шагом.				+		+						
Бег:												
- гладкий (медленный, быстрый);	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- врассыпную;					+			+	+	+		
- высоко поднимая колени;	+	+				+					+	
- с захлёстыванием голени назад;	+	+				+					+	
- семенящий;						+						+
- со сменой ведущего;			+	+			+				+	
- преодолевая препятствия (воротики h 20-25 см);							+					+
- с ускорением, с остановкой по сигналу;					+				+	+		+
- мелким и широким шагом;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- с выбросом прямых ног вперёд;					+			+	+	+		
непрерывный бег (2-3 мин) в медленном темпе;	+	+				+					+	
-бег по наклонной доске вверх и вниз на носках;							+					+
- боком приставным шагом.					+				+	+		+
ОРУ:												
1. Типа зарядки.	+								+			
2. В движении.		+	+					+				
3. Со скакалкой.				+	+					+	+	
4. На гимнастической скамейке.						+						+
5. В подвижной игре.								+				

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ												
1. СБУ.	Р	З	З	С		+	+	+	С	С	С	+
2. Гладкий бег.	З	С	+					С	С	С	С	+
3. Высокий старт.	Р	З	С					С	+	+	+	+
4. Прыжки:			Р	З	С	+	+		+	+	+	+
- на двух ногах;												
- на 2-х ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности;		Р	З	С	+	+		+	+	+	+	
-вверх с места доставая предмет;					Р	З	С	+	+		+	+
-вверх с глубокого приседа;												
- через набивные мячи;								Р	З	С	+	+
5. Спрыгивания.				Р	З	С	С		+	+	+	+
6. Прыжок в длину с места.			+	+								
7. Прыжок в длину с разбега.					З	С	С	С				
8. Прыжок в высоту с разбега.									З	С	С	С
9. Бег в среднем темпе на 80-120 метров (2-4 раза), в чередовании с ходьбой.	+	+				+		+	+			
10. Челночный бег 3-5 раз x10 метров.						+				+	+	
11. Бег на скорость 30 метров за 6,5-7,5 сек. (к концу года).			+	+			+					+
Подвижные игры:							+					+
- «Юрга»;									+			
- «Салки» в различных вариантах;				+	+					+		
- «Волк во рву»;						+						
- «Кто сделает меньше прыжков»;			+									
- «Кто быстрее»;	+							+				
- «Дорожка препятствий».		+									+	
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ												
Упражнения:												
- на восстановление дыхания;	+				+			+		+	+	
- на внимание и координацию движений.		+	+	+		+	+		+	+		+
Подвижные игры малой интенсивности:												
- «Четыре стихии»;				+	+							+
- «Верёвочка»;		+	+							+		
- «Расставить посты»;						+	+					
- «Так и этак»;	+								+			
- «Что изменилось?»								+			+	

Лёгкая атлетика – весна

Недели и занятия	1		2		3	
	1	2	3	4	5	6
Содержание материала						
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ						
Ходьба:						
- на четыре счёта, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук;	+	+	+	+	+	+
- выпадами;		+			+	
- спиной вперёд;			+			
- перекатом с пятки на носок;		+			+	+
- в чередовании с другими движениями.	+			+		+
Бег:						
- гладкий (медленный, быстрый);	+	+	+	+	+	+
- на носках, с захлестыванием голени, спиной вперед по сигналу – остановка;	+		+		+	
- с преодолением препятствий;			+		+	
- со сменой ведущего;	+	+		+		+
- в чередовании с другими движениями.		+		+		+
ОРУ:						
1. Типа зарядки.	+					
2. В движении.		+	+			
3. С набивными мячами.				+	+	
4. С гантелями.						+
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ						
1. СБУ.	С	+	+	+	+	+
2. Гладкий бег.	3	С	С	+		
3. Высокий старт.	С	+	+	+		
4. Подпрыгивания.		С	+	+		
5. Спрыгивания.		+	+			
6. Прыжок в длину с разбега.			3	С	С	С
7. Метание предметов на дальность:						
- в горизонтальную цель;	+	+				+
- в вертикальную цель;					+	

- в движущуюся цель.	+	+				+
Бег в среднем темпе на 80-120 метров (2-4 раза), в чередовании с ходьбой.		+	+			
Челночный бег 3-5 раз x10 метров.				+	+	
Бег на скорость 30 метров за 6,0-7,0 сек (к концу года).						+
Подвижные игры:						
- «Кто самый меткий»;						+
- «Перебежки»;					+	
- «Стой!»;			+			
- «Попади мячом в цель»;				+		
- «Ловишка с мячом»	+	+				
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ						
Упражнения:						
- на восстановление дыхания;	+				+	
- на внимание и координацию движений;		+		+		+
- на крупную моторику.			+			
Подвижные игры малой интенсивности:						
- «Верёвочка»;				+		
- «Запретное движение»;		+	+			+
- «Жмурки» в различных вариантах	+				+	

Гимнастика – осень-весна

Содержание материала	Недели и занятия													
	1		2		3		4		1		2		3	
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ														
Строевые упражнения:														
- построение в шеренгу, колонну, в круг; Перестроение в колонну по 2, 3; - равнение в затылок в колонне, в шеренге;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- размыкание, смыкание (на вытянутые руки) приставным шагом;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- перестроение в колонну по два, по три, по четыре.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба:														
- без задания;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- на носках и пятках, со сменой положения рук;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- гимнастическим шагом;	+		+		+	+			+	+				+
- скрестным шагом;			+					+			+	+		
- на 4 счёта, чередуя ходьбу приставными шагами вперёд и назад;				+				+			+	+		
- с выполнением заданий.		+	+					+		+			+	+
Бег:														
- гладкий;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- вынося прямые ноги вперед, назад, в стороны;	+				+	+			+	+			+	+
- мелким и широким шагом;				+				+			+	+	+	
- с выполнением заданий:														
-со скакалкой;														
- с мячом;	+	+				+	+			+	+		+	+
- по доске;														
- прыжками, с изменением темпа.														
ОРУ:														
1. Типа зарядки.	+	+											+	+
2. На гимнастической скамейке.							+	+						
3. С гимнастической палкой.			+	+							+	+		
4. С гантелями.					+	+								
5. С обручем.									+	+				

II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ													
Ползание: -на 4-ках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом;	3	С											
- переползание через препятствие;		3	С	С									
- ползание на 4-х (расстояние 3-4 метра) толкая головой мяч;				3	С	С							
-по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками;					3	С	С						
- по скамейке опираясь на предплечья и колени;						3	С	С					
- перелезание через несколько предметов подряд;							3	С	С				
- пролезание в обруч разными способами;											3	С	С
- животом вверх с опорой на ступни и ладони;	3	С							+				
- подлезание под дугу разными способами (прямо, боком).	С	+											
2. Лазанье:													
- по гимнастической стенке (высота 2,5 метра) с изменением темпа;	3	С										+	С
- перелезание с одного пролета на другой;													
- пролезание между рейками;													
- по верёвочной лестнице;		3	С	С									
- по канату.			Р	3	С	С				С			С
3. Равновесие:													
- ходьба по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине;	+												
- ходьба по скамейке, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше;					+		С	С			С		
- ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперёд и делать под ней хлопок;	+	+					+	+					
- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки;							С					С	
- стоя на скамейке, прыгнуть вверх и мягко приземлиться на скамейку;				3	С								
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске, скамейке;					3	С						С	
- прыгать на одной ноге вперед, удерживая на колене другой (согнутой) ноги мешочек с песком.							+	+				+	
4. Акробатические упражнения:													

- «ласточка»;		З	С							С			С	
- «березка»;				Р	З	С	С	С	С				С	
- «мост» изи.п. лёжа на спине;	С						С	С	С				С	
- перекаты – вперёд, назад;		З	С											
- <i>кувырок вперёд</i> ;				З	С					С	С			С
- <i>кувырок назад</i> .											Р	З	С	С
Подвижные игры:														
- «Дракон кусает свой хвост»;					+	+		+						+
- «Бой петухов»;				+										
- «Пожарные на учении»;												+		
- «Салки» в различных вариантах;			+						+	+				
- «Ловля обезьян»;		+												
- «Перелет птиц»;	+													
- «Весёлые соревнования».							+					+		+
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ														
Упражнения:														
- на восстановление дыхания;			+		+	+	+		+					+
-на крупную моторику;	+		+						+					+
- на релаксацию;								+		+		+		
- на внимание и координацию движений.		+		+							+			
Подвижные игры малой интенсивности:														
- «Кто дольше на одной ноге»;							+	+						
- «Паук и мухи»;		+											+	
- «Тройки»;	+			+										
- «Запретное движение»;					+	+								+
- «Тяни на булавку»;										+				
- «Расставь посты».											+			+
<p><i>Примечание:</i> выделенные шрифтом элементы не представлены в программном содержании! Могут использоваться специалистами при высоком уровне физической подготовленности детей!</p>														

Ходьба на лыжах

Недели и занятия	1		2		3		4	
	1	2	3	4	5	6	7	8
Содержание материала								
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ								
Взять лыжи, принести их к месту занятия.	+	+	+	+	+	+	+	+
Пробежка без лыж.	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на лыжах.			+	+			+	+
Упражнения без лыж.	+	+			+	+		
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ								
1. Ходьба скользящим шагом.	С	+	+	+	+	+	+	+
2. Скольжение широким шагом.	+			+				
3. Ходьба по лыжне «змейкой».		+			+			+
4. Ходьба «восьмёркой».	+				+			+
5. Ходьба скользящим шагом, размахивая руками, заложив руки за спину.		+		+				
6. Ходьба переменным двушажным ходом			Р	3	3	С	С	+
7. Повороты переступанием в движении.	+	+			+			+
8. Спуск со склона в средней стойке лыжника.	3	С	С	+	+	+	+	+
9. Спуск в ворота в средней, низкой стойке лыжника.		+		+			+	
10. Спуск со склона в высокой стойке (длина склона 12-15 м).		+	+	+				+
11. Подъём на склон «лесенкой».	3	С	С	+				
12. Подъём на склон «ёлочкой».				Р	3	С	С	+
Подвижные игры:								
- «Эстафета – биатлон»;			+					+
- «Слалом»;		+						
- «Лыжные буксиры»;					+			
- «Встречная эстафета»;				+				
- «Догонялки»;						+		
- «Подними предмет».	+						+	
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ								
4. Ходьба по учебной лыжне в медленном темпе.	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Возвращение к месту сбора.	+	+	+	+	+	+	+	+

Зимние забавы

Содержание материала	Недели и занятия		1		2	
	1	2	3	4	3	4
1. Скольжение по ледяным дорожкам:						
- скольжение по дорожке после быстрого разбега и энергичного отталкивания;	+	+				
- скольжение по дорожке в полуприседе, присесть и снова встать;		+	+	+		
- скольжение по дорожке в глубоком приседе;		+	+	+		
- скольжение по дорожке с разными заданиями для рук.			+	+		
2. Катание на санках:						
- знать правила подъёма с санками в гору;	+					
- катание с невысокой горы;	+	+	+	+		
- игровые задания;	+	+				
- кататься с горы вдвоём, катать друг друга;			+	+		
- игры и эстафеты с санками.			+			
3. Подвижные игры на снеговой площадке:						
- «Палочку в снег»;	+					
- «Снежный тир»;		+				
- «На санках с пересадкой»;						+
- «Осада снежной крепости».					+	

«Школа мяча» – осень-весна

Содержание материала	Недели и занятия											
	1		2		3		1		2		3	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ												
Ходьба:												
- без задания;	+	+	+	+	+	+						
- на носках, руки в стороны, ладонями вниз;	+	+	+	+	+	+						
- на пятках, руки в стороны, ладонями вверх;	+	+	+	+	+	+						
- приставным шагом вправо, влево;		+			+							
- с выполнением заданий;			+	+								

- спиной вперед.		+		+		+						
Ходьба (с мячом):												
- без задания;							+	+	+	+	+	+
- на носках, мяч вверх;							+	+	+	+	+	+
- на пятках, мяч вперед в выпрямленных руках;							+	+	+	+	+	+
- ведение мяча в шаге правой, левой рукой.								+	+	+	+	+
Бег:												
- без задания;	+	+	+	+	+	+						
- подскоками;	+											
- с изменением направления движения, темпа;		+	+									
- с ускорением;	+			+	+							
- приставным шагом вправо, влево;			+	+								
- с выполнением заданий.					+							
Бег (с мячом):												
- правым, левым боком в стойке баскетболиста мяч на уровне груди;							+	+	+	+	+	+
- ведение мяча, по сигналу – остановка с мячом прыжком;									+	+		
- ведение мяча, по сигналу повороты вправо, влево на опорной ноге.											+	+
ОРУ:												
1. С баскетбольным мячом.	+	+					+	+	+	+	+	+
2. В парах.			+	+								
В подвижной игре.						+	+				+	+
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ												
1. Ловля мяча.	+	+	+									
2. Передача мяча двумя руками от груди.	С	С										
3. Передача мяча двумя руками при движении парами.	Р	З	С						С			
4. Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой.	З	С	С									
5. Ведение мяча, изменяя направление передвижения.		Р	З	С	С	С						
6. Ведение мяча при противодействии противника.				Р	З	С	С				С	С
7. Подводящие упражнения к броскам мяча в корзину.				+	+	+	+	+				
8. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди (из-за головы).					Р	З	С	С		С	С	С
9. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.							Р	З	С	С		
10. Бросок мяча в корзину после ведения.									Р	З	С	С
Подвижные игры:												

- «Охотники и утки»;		+							+			
- «За мячом»;					+							
- «Ловишки с мячом»;	+											
- «Подвижная цель»;											+	
- «Займи свободный кружок»;										+		
- «Вызов номеров»;												+
- «Скажи, какой цвет»;			+									
- «Борьба за мяч»;						+	+					
- «Гонка мячей в колоннах»;				+								
- «Пять бросков».								+				
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ												
Упражнения:												
- на восстановление дыхания;	+			+		+					+	+
- на внимание и координацию движений;		+	+		+		+	+	+	+		
- на релаксацию.												
Подвижные игры малой интенсивности:												
- «Горячий картофель»;					+						+	
- «Будь внимателен»;		+						+				
- «Четыре стихии»;	+					+			+			
- «Запретное движение»;			+							+		
- «Что изменилось»				+			+					+

Примечание: оперативное планирование представлено в учебном пособии «Особенности планирования физкультурной деятельности детей дошкольного возраста (подготовительная к школе группа)» (под ред. Ильиной Г.В. – Магнитогорск: МГТУ, 2015. – 190 с.).

3.1.4. План-график прохождения программного материала образовательной области «Физическое развитие» в младшей группе

Младшая группа									
Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Недели	1-2-3-4	5-6-7-8	9-10-11-12	13-14-15-16	17-18-19-20	21-22-23-24	25-26-27-28	29-30-31-32	33-34-35-36
Тематические блоки	Ж-Ж-Х-Х	Х-Х-Ж-0	0-0-0-Ж	\\-\\-\\-\\	Ж-Ж-**-*	*-*-Х-Х	0-0-0-Ж	\\-\\-\\-\\-Х	Х-Х-З-З
<i>Условные обозначения тематических блоков:</i> 1. Легкая атлетика - Х 2. Гимнастика - \\ 3. Школа мяча - 0 4. Зимние забавы (лыжи) - *** 5. Подвижные игры - Ж 6. Диагностика - З									

3.2.4. Программный материал реализуемых тематических блоков в младшей группе Легкая атлетика – осень-зима

Содержание материала	Недели и занятия											
	1		2		3		4		1		2	
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ												
Строевые упражнения:												
- построение в шеренгу, колонну, круг.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба:												
- без задания;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- на носках, с разными положениями рук;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- с высоким подниманием колен;	+					+			+			
- враспынную;		+	+				+			+		
- с выполнением заданий.				+	+			+			+	+
Бег:												
- в колонне;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- враспынную;		+	+				+					
- с выполнением заданий;				+	+			+			+	+

- в разных направлениях.							+			+	+		
ОРУ:													
1. Без предметов.	+	+											
2. С кубиками.						+	+						
3. С листочками.				+	+								
3. С платочком.										+	+		
4. В подвижной игре.								+	+			+	+
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ													
1. Ходьба:													
- в колонне по одному;	Р	З	С							С			
- по прямой, по прямой с поворотом;	Р	З	С							С			
- в рассыпную;		С								+			
- по кругу, взявшись за руки.				Р	З	С				С			
2. Бег:													
- непрерывный в медленном темпе (50-60 с);								З	С	С			
- в рассыпную;	З	С						С	+				
- по кругу, взявшись за руки.				Р	З	С				С			
3. Прыжок вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка.				Р	З	С							
4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м.							Р	З	С				С
5. Перепрыгивание через 2-3 предмета высотой 5-10 см.										Р	З	С	
6. Спрыгивание с высоты 20-25 см.											Р	З	С
7. Прыжок в длину с места (30-40 см).												Р	З
Подвижные игры:													
- «Самолёты»;			+										
- «Птички в гнёздышках»;								+					
- «У медведя во бору»;	+												
- «Карусель»;										+			
- «Ножки»;													+
- «Лягушки»;									+				
- «Огуречик»;											+		
- «Воробушки и автомобиль»;				+									
- «Найди свой домик»;												+	

- «Мой веселый звонкий мяч»;					+								
- «Мишка-ловишка»;						+							
- «Солнышко и дождик».							+						
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ													
Подвижные игры малой интенсивности:													
- «Лошадки»;				+									
- «Найди, где спрятано»;								+					+
- «С добрым утром»;						+							
- «Пузырь»;	+											+	
- «Тишина»;					+								+
- «Пройди тихо»;			+										
- «Колпачок»;							+			+			
- «За куклой, за собачкой»									+				

Легкая атлетика – весна

Содержание материала	Недели и занятия					
	1		2		3	
	1	2	3	4	5	6
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ						
Строевые упражнения:						
- построение в шеренгу, колонну, круг;	+	+	+	+	+	+
- перестроение в пары.						
Ходьба:						
- без задания;	+	+	+	+	+	+
- на носках, пятках с разными положениями рук;	+				+	+
- с высоким подниманием колен;			+			
- враспынную;			+			
- «змейкой»;				+		
- с выполнением заданий.		+			+	+
Бег:						
- в колонне;	+	+	+	+	+	+
- в разных направлениях;			+			
- с выполнением заданий;		+		+		
- с одной стороны площадки на другую, расстояние 10-20 м.					+	+

ОРУ:						
1. Без предметов.	+	+				
2. С флажками.			+	+		
3. В подвижной игре.					+	+
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ						
1. Бег:						
- в медленном темпе;	3	С				
- в быстром темпе (расстояние 10 м);			Р	3	С	С
- по кругу, взявшись за руки.					+	+
2. Подскоки.	+			+		
3. Прыжки в длину с места.	3	3	С			С
4. Метание вдаль правой и левой рукой (не менее 2,5-5 м).	Р	3	С			
5. Метание в горизонтальную цель одной рукой.				Р	3	С
Подвижные игры:						
- «Кто дальше бросит мешочек»;			+			
- «Огуречик»;						+
- «Лохматый пес»;				+		
- «Птички в гнездышках»;		+				
- «Попади в круг»;					+	
- «Зайка беленький сидит ...».	+					
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ						
Подвижные игры малой интенсивности:						
- «Пузырь»;				+		
- «Найди, где спрятано»;					+	
- «Возьми флажок»;	+					
- «Пойдем в гости»;			+			
- «Тишина»		+				+

Гимнастика – осень-весна

Недели и занятия	1		2		3		4		1		2		3	
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6
Содержание материала														
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ														
Строевые упражнения:														
- построение в шеренгу, колонну, круг.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба:														
- без задания;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- на носках, пятках с разными положениями рук;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- в чередовании с другими движениями.							+	+					+	+
Бег:														
- в колонне;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- враспынную;					+	+							+	+
- в разных направлениях;			+	+			+	+						
- «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы;											+	+		
- с выполнением заданий.	+	+							+	+				+
ОРУ:														
1. Без предметов.	+	+							+	+				
2. На гимнастической скамейке.			+	+										
3. С погремушками.							+	+						
4. С лентами.											+	+		
5. С обручем.					+	+								
6. С флажками.													+	+
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ														
1. Ползание:														
- на четвереньках по прямой (расстояние 6 м);	Р	З	С											
- между предметами;		Р	З	С						+				
- по г/скамье на животе, подтягиваясь руками											Р	З	С	
- с опорой на ладони и колени по прямой (г 6-8 м);		Р	З	С										
- подлезание под препятствие (верёвку, поднятую на h50 см, не касаясь руками пола), не касаясь руками пола;			Р	З	С								+	

- перелезание через гимнастическую скамейку (высота 20-25 см);				Р	З	С										
- пролезание в обруч;					Р	З	С	С								С
2. Лазанье:																
- по гимнастической стенке (высота 1,5 м).									Р	З	С					
3. Равновесие:																
- ходьба между линиями (г 10-15 см);				+	+											
- ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно;	+	+														
- ходьба по гимнастической скамейке;	С		+	+	+											
-ходьба по наклонной доске (высота 30-35см);										Р	З	С				
- перешагивание через рейки лестницы, h 20-25 см от пола, через набивные мячи, с разным положением рук;					Р	З	С									С
- стоя на носках, руки вверх;						Р	З	С								+
- стоя на одной ноге, руки на пояс;						Р	З	С								+
- в кружении в обе стороны, руки на пояс, в стороны.							Р	З	С							
Перестроения:																
- в колонну по два.														Р	З	С
Подвижные игры:																
- «Лиса в курятнике»;									+						+	
- «Наседка и цыплята»;								+								
- «Воробушки и автомобиль»;	+	+												+		
- «Птички в гнёздышках»;																+
- «Весёлые снежинки»;					+	+										
- «Кто быстрее к погремушке»;			+	+									+			
- «Самолеты».										+	+					
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ																
Упражнения:																
- на восстановление дыхания;	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+				
- на внимание.		+	+		+	+	+	+	+				+			+
Подвижные игры малой интенсивности:																
- «Пузырь»;	+														+	
- «Найди и промолчи»;										+						

- «Тишина»;												+			
- «Угадай, чей голосок»			+	+									+		

Зимние забавы

Недели и занятия	1		2		3		4	
	1	2	3	4	5	6	7	8
Содержание материала								
1. Скольжение по ледяным дорожкам:								
- с поддержкой взрослых;	+	+			+	+		
- скольжение по наклонной дорожке при поддержке за руки или плечи;	+	+			+	+		
- катание на лыжах.			+	+			+	
2. Катание на санках:								
- игровые задания;		+			+			
- вести одни санки вдвоём;	+					+		+
- катание с невысокой горы.					+	+		+
Подвижные игры на снеговой площадке:								
-«К своим флажкам»;					+	+		
-«Найди свою пару»;	+	+						
- «Попади в обруч снежком»;			+	+				
- «Найди, где спрятано»;	+	+					+	
-«Снежная карусель»;			+		+			+
-«Быстрые упряжки»;				+		+		+
-«Быстрые санки»							+	

«Школа мяча» – осень-весна

Содержание материала	Недели и занятия													
	1		2		3		4		1		2		3	
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ														
Ходьба:														
- без задания;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- на носках и пятках, с разными положениями рук;	+	+			+	+			+	+	+	+	+	+
- приставным шагом вперед и назад;					+	+					+	+		
- с выполнением заданий;			+	+						+			+	
- «змейкой».							+	+						+
Бег:														
- без задания;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- в разных направлениях;					+	+			+					+
- в медленном темпе;	+	+					+	+			+	+		
- в быстром темпе;	+	+					+	+			+	+		
- с выполнением заданий.			+	+						+			+	
ОРУ:														
1. Без предметов.	+	+									+	+		
2. С резиновым мячом d 20-25 см.			+	+					+	+				
3. С кубиками.					+	+								
4. В подвижной игре.							+	+					+	+
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ														
1. Катание мяча через ворота (ш. 60-50 см) с г 1-1,5 м.	З	С						С						
2. Катание мяча друг другу с г 1,5-2 м.	Р	З	С											
3. Катание мяча с попаданием в предметы с г 1,5 м.									Р	З	С			С
4. Броски мяча двумя руками от груди.						Р	З	С						
5. Броски мяча двумя руками из-за головы.			Р	З	С			С	С					
6. Броски и ловля мяча от воспитателя с г 1-1,5 м.				Р	З	С	С		С					С
7. Броски мяча об пол и попытки ловить его.										Р	З	С		
8. Броски мяча вверх и попытки ловить его.											Р	З	С	
9. Броски мяча двумя руками через веревку, сетку.												Р	З	С
Подвижные игры:														
- «Мяч в кругу»;		+			+									

- «Подбрось повыше»;													+		
- «Докати мяч»;			+										+		
- «Поймай - прокати»;	+											+			
- «Брось через веревку»;															+
- «Брось и догони»;				+					+						
- «Лови - бросай, лови - убегай».						+	+		+					+	
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ															
Подвижные игры малой интенсивности:															
- «Найди, где спрятано»;			+									+		+	
- «Угадай, чей голосок»;											+				
- «Лови мяч»;					+										+
- «Тишина»;				+		+			+					+	
- «Великаны - карлики»;	+							+							
- «Кто соберёт больше шишек»		+											+		

Примечание: оперативное планирование представлено в учебном пособии «Особенности планирования физкультурной деятельности детей дошкольного возраста (младшая группа)» (под ред. Ильиной Г.В. – Магнитогорск: МГТУ, 2015. – 164 с.).

3.1.5. План-график прохождения программного материала образовательной области «Физическое развитие» в первой младшей группе

Первая младшая группа									
Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Недели	1-2-3-4	5-6-7-8	9-10-11-12	13-14-15-16	17-18-19-20	21-22-23-24	25-26-27-28	29-30-31-32	33-34-35-36
Тематические блоки	Ж-Ж-Х-Х	Х-Х-Ж-0	0-0-0-Ж	\\-\\-\\-\\	Ж-Ж-Х-Х	Х-Х-Ж-0	0-0-0-Ж	\\-\\-\\-Х	Х-Х-Ж-Ж
<i>Условные обозначения тематических блоков:</i> 1. Легкая атлетика - Х 2. Гимнастика -\\ 3. Школа мяча - 0 4. Зимние забавы (лыжи) - *** 5. Подвижные игры - Ж 6. Диагностика-Z									

3.2.5. Программный материал реализуемых тематических блоков в первой младшей группе

Легкая атлетика – осень-зима

Недели и занятия	3		4		5		6		19		20		21		22	
	5	6	7	8	9	10	11	12	37	38	39	40	41	42	43	44
Содержание материала																
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ																
Ходьба:																
-стайкой за педагогом;	+	+	+	+												
- без задания;					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- на носках, руки на пояс;					+	+					+	+				
- с высоким подниманием колен;									+	+			+	+		
- врассыпную.							+	+							+	+
Бег:																
- стайкой;	+	+	+	+												
- в колонне;											+	+	+	+	+	+
- врассыпную;					+	+			+	+			+	+		
- в разных направлениях.							+	+								
ОРУ:																
1. Без предметов.	+	+									+	+				
2. С кубиками.													+	+		
3. С листочками.			+	+												
3. С платочком.									+	+						
4. С шишками.					+	+										
5. В подвижной игре.							+	+							+	+
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ																
1. Ходьба:																
- врассыпную;	Р	З	С		+	+										
- парами, держась за руки;				Р	З	С										
- по кругу, взявшись за руки;					Р	З	С	С								С
- в колонне по одному.									Р	З	С					
2. Бег:																
- стайкой на расстояние до 10 м;	Р	З	С													
- непрерывный в медленном темпе (30-40 с);																

- враспынную;		Р	З	С		+		С		Р	З	С				
- по кругу, взявшись за руки.					Р	З	С	С								С
3. Подскоки на месте на двух ногах.							Р	З	С	С						
4. Прыжки на двух ногах, пытаясь продвигаться вперед.													Р	З	С	С
5. Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.											Р	З	С			
6. Спрыгивание с высоты 10-20 см.														Р	З	С
Подвижные игры:																
- «Беги ко мне»;	+															
- «Самолёты»;			+													
- «Птички в гнёздышках»;				+							+					
- «Воробушки и автомобиль»;					+											
- «Мой веселый звонкий мяч»;								+								
- «Солнышко и дождик»;						+										
- «Зайка беленький сидит»;										+						
- «Машины»;							+								+	
- «Поезд»;										+						
- «Лохматый пес»;													+			
- «Ножки-ножки»;		+														
- «Зайка серый умывается»;														+		
- «Поймай бабочку»;												+				
- «Спрыгни в воду».																+
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ																
Подвижные игры малой интенсивности:																
- «Кто тише»;	+										+					
- «Найди, где спрятано»;					+					+						
- «С добрым утром»;			+					+					+			
- «Воздушный шар»;						+			+			+				+
- «Пойдем гулять»;		+														
- «Ножки по дорожке»;				+											+	
- «Возьми флажок»							+							+		

Легкая атлетика – весна

Содержание материала	Недели и занятия		32		33		34	
	63	64	65	66	67	68		
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ								
Строевые упражнения:								
- построение в шеренгу, колонну, круг.	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба:								
- без задания;	+	+	+	+	+	+	+	+
- на носках, с разным положением рук;	+	+						
- с высоким подниманием колен;			+	+				
- враспынную;	+	+						
- с выполнением заданий.						+	+	
Бег:								
- в колонне;	+	+	+	+	+	+	+	+
- в разных направлениях;	+	+						
- с выполнением заданий;						+	+	
- с одной стороны площадки на другую, расстояние 10 м.			+	+				
ОРУ:								
1. Без предметов.	+	+						
2. С флажками.			+	+				
3. В подвижной игре.						+	+	
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ								
1. Бег:								
- в медленном темпе;	З	С						
- за предметом;			Р	З	С	С	С	
- по кругу, взявшись за руки.						+	+	
2. Подскоки.	+	+						
3. Прыжки в длину с места (20-30 см).	Р	З	С					
4. Метание вдаль правой и левой рукой.		Р	З	С				
5. Метание в горизонтальную цель одной рукой с расстояния 100-125 см.				Р	З	С		
Подвижные игры:								
- «Целься вернее»;								+

- «Карусель»;						+	
- «Лохматый пес»;						+	
- «Птички в гнездышках»;							+
- «Брось через веревку»;							+
- «Зайка беленький сидит».						+	
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ							
Подвижные игры малой интенсивности:							
- «Пузырь»;							+
- «Найди, где спрятано»;							+
- «Возьми флажок»;						+	
- «Заинька, выходи»;							+
- «Солнышко, солнышко»;							+
- «Тишина»						+	

Гимнастика – зима-весна

Содержание материала	Недели и занятия													
	13		14		15		16		29		30		31	
	25	26	27	28	29	30	31	32	57	58	59	60	61	62
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ														
Строевые упражнения:														
- построение в шеренгу, колонну, круг.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба:														
- без задания;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- на носках, пятках с разными положениями рук;	+	+			+	+			+	+				
- с высоким подниманием колен;			+	+							+	+		
- врассыпную;					+	+								
- в чередовании с другими движениями.							+	+					+	+
Бег:														
- в колонне;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- врассыпную;	+	+							+	+				
- в разных направлениях;							+	+					+	+
- с выполнением заданий.			+	+							+	+		
ОРУ:														
1. Без предметов.	+	+							+	+				
2. С платочками.					+	+								

3. С погремушками.			+	+										
4. С лентами.													+	+
5. С обручем.							+	+						
6. С флажками.											+	+		
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ														
1. Ползание: - с опорой на ладони и колени по прямой (расстояние 3-4 м);	Р	З	С											
- по дорожке между двух линий;			Р	З	С									
- по доске, лежащей на полу;						Р	З	С						
- по гимнастической скамейке;									Р	З	С			
- подлезание под препятствие (верёвку, дугу h 30-40 см);					Р	З	С							С
- перелезание через гимнастическую скамейку (высота 20-25 см).							Р	З	С				С	
2. Равновесие: - ходьба по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20 см, длина 2-2,5 м);	Р	З	С											
- ходьба по доске;				Р	З	С								
- ходьба по гимнастической скамейке;							Р	З	З	С				С
- ходьба по наклонной доске (высота 15-20 см);										Р	З	С	С	
- ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см);										Р	З	С		
- в кружении в обе стороны.											Р	З	С	
Подвижные игры:														
- «Найди домик»;									+	+				
- «Курочка-хохлатка»;							+						+	
- «Воробушки и автомобиль»;	+										+			
- «Кошка и мышки»;				+										
- «Весёлые снежинки»;														+
- «Кто быстрее к погремушке»;			+											
- «Самолеты»;		+												
- «Лохматый пес»;								+						
- «Куры в огороде»;						+								
- «Жуки».					+							+		

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ																
Подвижные игры малой интенсивности:																
- «Пузырь»;	+										+					
- «По дорожке»;			+									+				
- «Тишина»;			+							+				+		
- «Где звенит?»;					+			+								
- «Колпачок»;						+						+				
- «Нам весело»;															+	
- «Кто тише»								+								+

«Школа мяча» – осень-весна

Недели и занятия	8		9		10		11		24		25		26		27	
	15	16	17	18	19	20	21	22	47	48	49	50	51	52	53	54
Содержание материала																
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ																
Ходьба:																
- без задания;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- на носках и пятках, с разными положениями рук;	+	+							+	+						
- приставным шагом вперед, в стороны;								+	+						+	+
- с выполнением заданий;			+	+							+	+				
- врассыпную.					+	+							+	+		
Бег:																
- без задания;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- врассыпную;	+	+			+	+			+	+			+	+		
- с выполнением заданий.			+	+							+	+				
ОРУ:																
1. Без предметов.	+	+									+	+				
2. С резиновым мячом d 20-25 см.			+	+					+	+						
3. С кубиками.					+	+							+	+		
4. В подвижной игре.							+	+							+	+
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ																
1. Катание мяча с горки и бег за ним.	Р	3	С													
2. Катание мяча педагогу (расстояние 50-150 см).	Р	3	С													
3. Катание мяча в ворота (ш. 60-50 см) с расстояния 50-100 см.			Р	3	С											С

4. Катание мяча друг другу с расстояния 1-1,5 м.					Р	З	С											
5. Броски мяча двумя руками снизу.							Р	З	С	С								
6. Броски мяча двумя руками из-за головы.										Р	З	С				С		
7. Броски мяча двумя руками от груди.											Р	З	С					
8. Броски и ловля мяча от воспитателя с расстояния 50-100 см.								Р	З	З	С							
9. Броски мяча вверх и попытки ловить его.																Р	З	С
10. Броски мяча двумя руками через шнур, сетку (r 1-1,5 м).												Р	З	С			С	
Подвижные игры:																		
- «Догони мяч»;	+																	
- «Прокати мяч»;		+	+				+						+					
- «Подбрось повыше»;																	+	
- «Докати мяч»;				+			+											
- «Поймай - прокати»;					+						+							
- «Брось через веревку»;													+	+				
- «Брось и догони»;								+	+	+		+						+
- «Прокати в воротики».						+												
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ																		
Подвижные игры малой интенсивности:																		
- «Найди, где спрятано»;	+												+					
- «Бери мяч»;					+			+		+								
- «Лови мяч»;									+		+							+
- «Тишина»;		+					+									+		
- «Великаны - карлики»;						+						+					+	
- «Ножки по дорожке»;			+															
- «Кто соберет больше»													+					

Примечание: оперативное планирование представлено в учебном пособии «Особенности планирования физкультурной деятельности детей дошкольного возраста (первая младшая группа)» (под ред. Ильиной Г.В. – Магнитогорск: МГТУ, 2016. – 182 с.).

6. Перспективный план взаимодействия с семьями воспитанников– примерный

Месяц	Консультация	Мероприятие
Сентябрь	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	Осенняя ярмарка
Октябрь	Физическая подготовленность детей старшего дошкольного возраста	НОД открытая совместная деятельность
Ноябрь	Движение – основа здоровья	Праздник «Мама и я», посвящённый Дню Матери
Декабрь	Игровой массаж. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	НОД открытая совместная деятельность
Январь	Лыжная подготовка	День снега и зимних забав
Февраль	Домашний спортивный комплекс	Праздник «Папа и я», посвященный Дню Защитника Отечества
Март	Школа мяча	НОД открытая совместная деятельность. «Готовимся сдать ГТО»
Апрель	Гимнастика	Итоговый концерт секции танцевальной аэробики «Непоседы»
Май	Какую спортивную секцию выбрать	«Семейная Зарница». Смотр строя и песни

7. Взаимодействие с социумом (соревнования, сотрудничество с учреждениями спорта, дополнительного образования)

Месяц	Городские мероприятия	Всероссийские конкурсы	Совместные мероприятия с учреждениями города
Сентябрь			
Октябрь			
Ноябрь			
Декабрь			
Январь			
Февраль			
Март			
Апрель			
Май			

8. Мониторинг индивидуального развития детей/физической подготовленности детей (критерии и показатели мониторинга, периодичность) представлены в разделе 1, теме 1.3.

Критерии и показатели индивидуального развития детей (пример по вариативной образовательной программе дошкольного образования «Детство», подготовительная к школе группа)

Двигательная деятельность	Здоровый образ жизни, его элементарные нормы и правила
<p><i>Построения и перестроения</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Основные движения:</i> <i>Ходьба:</i> <i>Упражнения в равновесии</i> <i>Бег:</i> <i>Прыжки:</i> <i>Катание, бросание, метание:</i> <i>Ползание и лазание:</i> <i>Подвижные игры</i> (организовывает знакомые игры, игры-эстафеты с подгруппой сверстников). <i>Спортивные игры</i>, ребенок знает правила спортивных игр: - <i>Городки</i>. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. - <i>Баскетбол</i>. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. - <i>Футбол</i>. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. - <i>Настольный теннис, бадминтон</i>. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. - <i>Хоккей</i>. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения. <i>Спортивные упражнения:</i> - <i>Ходьба на лыжах</i>. Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке.</p>	<p>- Относится к здоровью, как жизненной ценности. - Знает правила здорового образа жизни, некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. - Знает связь между соблюдением</p>

<p>-<i>Катание на коньках.</i> Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. - <i>Катание на самокате.</i> Отталкивание одной ногой. -<i>Плавание,</i> скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. - <i>Катание на велосипеде.</i> Езда по прямой, по кругу, «змейкой», умение тормозить. -<i>Катание на санках</i></p>	<p>норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности.</p>
--	--

9. Приложения

9.1 Листы здоровья (физическое развитие и группа здоровья детей)

№	Ф.И. ребенка	Дата рождения	Группа здоровья	Группа по физ-ре	Физиологическое развитие	Рост (см)	Вес (кг)	Маркировка мебели	Диагноз	Рекомендации врача

9.2 Мониторинг индивидуального развития детей /физической подготовленности детей (технологические карты или протоколы результатов)

Технологическая карта «Индивидуальное развитие детей по образовательной области «Физическое развитие» (подготовительная к школе группа)

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Двигательная деятельность												Здоровый образ жизни, его элементарные нормы и правила		Итог									
		построение, перестроение		общеразвивающие упражнения		основные движения, ходьба		бег		прыжки		катание, бросание, метание				ползание и лазание		спортивные упражнения		подвижные игры		Н		К	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Б	У	Б	У

9.3 Результаты испытаний I степени ГТО (подготовительная к школе группа)
Технологическая карта «Мониторинг выполнения тестов I степени Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) детьми 6-8 лет»

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Тесты ГТО																		Общий результат на знак					
		1. Челночный бег 3x10 м (с)		Или бег на 30 м (с)		2. Смешанное передвижение (1 км)		3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу		5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)		7. Бег на лыжах на 1 км (мин, с)		8. Плавание без учета времени (м)		Н		К	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Кол-во тестов	знак	Кол-во тестов	знак
Мальчики																									
Девочки																									

В таблице указывать отдельно мальчиков, отдельно девочек.

Условные обозначения: **Н** – начало года, **К** – конец года; **Б** – результаты на бронзовый знак; **С** – результаты на серебряный знак; **З** – результаты на золотой знак, **О** – результаты ниже нормативов.

Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития

**Учебно-методический комплекс
для реализации ОО «Физическая культура» с детьми в НОШ**

Автор	Название учебника	Класс	Издательство
Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.	«Физическая культура. 1-2 классы». Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений.	1 – 2	ООО Издательский центр "ВЕНТАНА-ГРАФ", М, 2013г.
Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.	«Физическая культура. 3-4 классы». Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений	3 – 4	ООО Издательский центр "ВЕНТАНА-ГРАФ", М, 2013г.

Количество часов по программе в каждом классе.

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		класс			
		1	2	3	4
1	Знания о физической культуре	4	4	4	4
2	Организация здорового образа жизни	3	3	3	3
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2	2	2	2
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	4	4
5	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	87	90	89	89
5.1	Лёгкая атлетика	23	23	23	23
5.2	Гимнастика с основами акробатики	23	23	23	23
5.3	Лыжная подготовка	19	19	19	19
5.4	Подвижные и спортивные игры	22	25	24	24
	Общее количество часов	99	102	102	102

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса *должны иметь представление:*

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. тему 1.3).

2 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса *должны иметь представление:*

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. тему 1.3.).

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса *должны иметь представление:*

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. тему 1.3.).

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса *должны знать и иметь представление:*

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. тему 1.3.).

Вопросы и практическое задание

Вопросы:

1. Перечислите блоки, реализуемые в оо «физическое развитие» с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
2. Сделайте сравнительную характеристику реализуемых блоков в оо «физическое развитие» с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Практическое задание

В таблице представлены критерии и показатели индивидуального развития детей по вариативной образовательной программе дошкольного образования «Детство», подготовительная к школе группа.

На примере любой парциальной или комплексной программы по физическому развитию разработайте критерии и показатели индивидуального развития детей подготовительной группы. Данные представьте в таблице.

Таблица

Двигательная деятельность	Здоровый образ жизни, его элементарные нормы и правила
<p><i>Построения и перестроения</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Основные движения:</i> <i>Ходьба:</i> <i>Упражнения в равновесии</i> <i>Бег:</i> <i>Прыжки:</i> <i>Катание, бросание, метание:</i> <i>Ползание и лазание:</i> <i>Подвижные игры (организовывает знакомые игры, игры-эстафеты с подгруппой сверстников).</i> <i>Спортивные игры, ребенок знает правила спортивных игр:</i> -Городки. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. - Баскетбол. - Футбол. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. - Настольный теннис, бадминтон. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. -Хоккей. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения. Спортивные упражнения: -Ходьба на лыжах. Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. -Катание на коньках. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. - Катание на самокате. Отталкивание одной ногой. -Плавание, скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. - Катание на велосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», умение тормозить. -Катание на санках</p>	<p>Относится к здоровью, как к жизненной ценности. - Знает правила здорового образа жизни, некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. - Знает связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности.</p>

Двигательная деятельность	Здоровый образ жизни, его элементарные нормы и правила
Построения и перестроения Общеразвивающие упражнения Основные движения: Ходьба: Упражнения в равновесии Бег: Прыжки: Катание, бросание, метание: Ползание и лазание: Подвижные игры Спортивные игры, Спортивные упражнения:	

Тема 2.3. Развитие физических качеств детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях дополнительного образования. Реализация дополнительного образования дошкольников в ОО «Физическое развитие»

Представим подходы к определению понятия «физические качества» (таблица 18)

Таблица 18

Определение понятия «физические качества»

Автор	Определение понятия «физические качества»
Захаров Е., Карасёв А., Сафронов А.	«Физические качества» – врождённые морфофункциональные качества [анатомо-физиологические], которые развиваются в процессе физического воспитания, посредством физических упражнений. Благодаря физическим качествам возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности
Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжова, М.М. Самодурова	«Физические качества» – сложный комплекс биологических и психических свойств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движения человека
Ж.К. Холодов	«Физические качества» – врождённые (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность

	<p>человека, получающая своё полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин «воспитание» предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.</p>
<p>Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко</p>	<p>«Физические качества» определяются как психофизические особенности, отличающие одного человека от другого, определяющие успешность выполнения деятельности или рода деятельности, не сводимые к знаниям, умениям и навыкам, но обуславливающие лёгкость и быстроту обучения новым способам и приёмам деятельности</p>
<p>В.К. Бальсевич, Е.Н. Вавилова, Л.Д. Гужаловский, В.М. Зациорский, В.И. Лях, Л.П.Матвеев</p>	<p>«Двигательные способности» – относительно устойчивые, врождённые и приобретённые функциональные особенности структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность двигательного действия</p>
<p>В.И. Лях</p>	<p>«Двигательные способности» – индивидуальные особенности, которые определяют уровень двигательных возможностей человека. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки</p>
<p>Ю.Д. Железняк</p>	<p>«Физические способности» – индивидуальные качества, определяющие уровень двигательных возможностей человека, которые связаны с успешностью осуществления какой-либо деятельности. Рассматривает целостную взаимосвязь техники, тактики, физических способностей в процессе соревновательной и тренировочной деятельности</p>

19) Обозначим общую характеристику физических качеств личности (таблица

Характеристика физических качеств личности

Физическое качество	Определение	Характеризуется
<i>Сила:</i> динамическая; статическая; ; скоростно-силовая; силовая ловкость; силовая выносливость	Способность в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений	Концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата, проявлением быстрой силы, в сочетании с концентрацией нервно-мышечного усилия
Быстрота	Способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени	Быстротой ответного движения на какой-либо внешний раздражитель; быстротой одиночного движения; частотой движений в единицу времени
Ловкость	Способность к быстрому осуществлению сложных координационных двигательных актов в условиях изменяющейся обстановки	Пластичностью нервной системы, способностью ощущения и восприятия собственных движений и окружающей обстановки
Выносливость: общая; скоростная; координационная	Способность человека длительное время преодолевать утомление, не снижая интенсивности	Функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов
Гибкость	Морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев	Максимальной амплитудой, с которой может быть выполнено движение, эластичностью мышц и связок

Управление процессом развития физических качеств осуществляется регулированием *объема, интенсивности* физической нагрузки, мерой *отягощения* и *отдыхом*, как между отдельными упражнениями, так и

физкультурными занятиями. За *объем* физической нагрузки следует принимать количество физкультурных упражнений (или выполненной физкультурной работы) выраженной в килограммах, километрах (метрах), секундах (минутах, часах), количестве раз. *Интенсивность* физической нагрузки, в общем виде, отражается в количестве выполненной работы за единицу времени. Например, 40 приседаний в минуту. Однако индивидуальная интенсивность, т.е. интенсивность для конкретного ребенка, должна определяться реакцией его организма на нагрузку выраженной в частоте сердечных сокращений в минуту (табл. 20).

Таблица 20

Дифференцирование физической нагрузки по интенсивности и величине отягощения

Характеристика деятельности	По интенсивности, ЧСС	По величине отягощения, количество повторений
Предельная	180-200	1
Околопредельная	160-179	2-4
Большая	140-159	5-7
Средняя	120-139	8-10
Малая	119 и меньше	11 и больше
<i>величина отягощения измеряется количеством повторений «до отказа»</i>		

Методика развития физических качеств детей дошкольного возраста (разработана Ильиной Г.В.) в табл.21.

Таблица 21

Физические качества	Ловкость	Сила (абсолютная взрывная)	Быстрота	Выносливость	Гибкость
Средства развития физических качеств	<p>Упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны: полоса препятствий, челночный бег.</p> <p>ОРУ динамического характера. <u>Подвижные и спортивные игры с внезапно меняющимися условиями</u></p> <p><u>Выполнение основных движений на развитие двигательной памяти: запоминание; техники двигательного действия в процессе игры</u></p>	<p><u>Подтягивание</u> в висе, отжимания в упоре, приседания, упражнения на тренажёрах.</p> <p>Подвижные игры с правилами, на удержание, противодействия партнёров. Упражнения на укрепление основных мышечных групп и выпрямление позвоночника (ОРУ).</p> <p><u>Подвижные игры на успешность ребёнка в игровой ситуации.</u></p> <p><u>Повторность, последовательность, усложнение двигательных действий и заданий на быстроту реакции детей в игре</u></p>	<p>Бег со старта из различных исходных положений, передвижения в разных стойках. Подскоки со скакалкой, через неё.</p> <p>Ведение, ловля брошенного мяча партнёром. Прыжки через равномерно расставленные препятствия.</p> <p><u>Подвижные игры с построениями и перестроениями, требующие концентрации внимания и повтора заданий до 3-4 раз. Чередование в них основных движений по определённому сигналу.</u></p> <p><u>Эстафеты с бегом, прыжками</u></p>	<p>Медленный непрерывный бег (кросс), быстрая ходьба. Повторный бег на отрезках. Ходьба на лыжах, плавание.</p> <p>Продолжительные подскоки. <u>Подвижные игры и задания, необходимым условием которых является наличие замещающей деятельности и спортивного инвентаря.</u></p> <p><u>Замещение становится символическим и постепенно начинается переход к действиям с воображаемыми предметами</u></p>	<p>Упражнения на растягивание (с максимальной амплитудой): активные с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны) и пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнёра.</p> <p><u>Подвижные игры-эстафеты с элементами акробатики</u></p>

Окончание табл. 21

Физические Качества	Ловкость	Сила (абсолютная взрывная)	Быстрота	Выносливость	Гибкость
Интенсивность	околопредельная, большая	средняя, малая предельная, околопредельная	предельная, околопредельная	средняя, малая	средняя, малая
Объём	до вынужденного из-за наступившего утомления перехода из средней зоны интенсивности в малую	от 2-х до 6-ти повторений, до 8-ми подходов	до появления первых признаков снижения интенсивности	до появления первых признаков снижения интенсивности	до появления первых признаков снижения интенсивности
Отягощение	изменение условий двигательной деятельности	околопредельное, среднее	отсутствует, облегчённые условия, малое	отсутствует, облегчённые условия	отсутствует, облегчённые условия
Методы развития физических качеств	Игровой метод как доминирующий , соревновательный, повторный				
Формы	Физкультурное занятие, секционное занятие, физкультурный досуг, физкультурный праздник, специально-организованная деятельность на прогулке				

Комплекс специальных упражнений на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста в таблице 22.

Комплекс специальных упражнений на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста

Физические качества	Упражнения	Объём	Интенсивность	Предельная норма выполнения
Ловкость	1.Бросать большой мяч в стенку обеими руками, хлопнуть в ладони и поймать его	10-15 раз	околопредельная большая	
	2.Встать на гимнастическую скамейку, руки на поясе, пройти по ней до конца переступая кубики, которые расставлены на расстоянии 30-40 см, на конце бревна спрыгнуть	2 раза	околопредельная большая	
	3. Прыжки на месте с поворотом на 180 градусов за один прыжок	2х20 сек.	околопредельная большая	
	4.Подбрасывать мяч вверх, поворачиваться кругом и ловить его	2х10	околопредельная большая	
Сила	1.Отжимания	3х5	околопредельная средняя малая	от 2-х до 6-ти повторений, до 8 подходов
	2.Проползти в упоре стоя на коленях по наклонной доске, один конец которой закреплён на гимнастической стенке на высоте 35-40 см, подняться на несколько перекладин вверх и опуститься вниз	2 раза	околопредельная средняя малая	от 2-х до 6-ти повторений, до 8 подходов
	3.Лазание по гимнастической стенке попеременным и приставным шагом ритмично, на высоту 2,5 м, не пропуская перекладин.	3 раза	околопредельная средняя малая	от 2-х до 6-ти повторений, до 8 подходов
	4.Проползти по-пластунски 3-4 м	2 раза	околопредельная средняя малая	от 2-х до 6-ти повторений, до 8 подходов
	5.Бросать мешочки с песком (200гр.) из-за спины через плечо в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-3,5 м	3х3	околопредельная средняя малая	от 2-х до 6-ти повторений, до 8 подходов

Быстрота	1. Непрерывный интенсивный бег	15-20 сек.	предельная околопредельная	до появления первых признаков снижения интенсивности
	2. Бег 30 м.	2 раза	предельная околопредельная	до появления первых признаков снижения интенсивности
	3. Бег на перегонки (вдвоём- втроём)		предельная околопредельная	до появления первых признаков снижения интенсивности
	4. Бросать большой мяч обеими руками от груди друг другу с расстояния 2-2,5 метра и ловить его	3x20сек	предельная околопредельная	до появления первых признаков снижения интенсивности
Выносливость	1. Бег в равномерном темпе	2-3 минуты	средняя малая	до вынужденного из-за наступившего утомления перехода из средней зоны интенсивности в малую
	2. Бег в среднем темпе по пересеченной местности на дистанцию 200-300 м		средняя малая	до вынужденного из-за наступившего утомления перехода из средней зоны интенсивности в малую
	3. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках пути по 100-150 м		средняя малая	до вынужденного из-за наступившего утомления перехода из средней зоны интенсивности в малую
	4. Быстрый бег на 10 м	3-4 раза	средняя малая	до вынужденного из-за наступившего утомления перехода из средней зоны интенсивности в малую

Гибкость	1.Подойти к обручу, привязанному на высоте 15-20 см. от пола, пролезть в обруч грудью вперед и боком, стараясь не задеть его	10-15 раз	околопредельная большая	
	2.И.п. - сед руки на пояс, наклоны вперед, не сгибая колен, руками пытаться касаться стоп.	2x10	околопредельная большая	
	3.Выпад влево, перекатом перенести вес тела на левую ногу	2x8	околопредельная большая	
	4.Стоя на гимнастической скамейке выполнять наклоны к полу, не сгибая колен	5x5	околопредельная большая	

Пример комплекса подвижных игр, направленных на развитие физических качеств старших дошкольников и младших школьников в таблице 24.

Таблица 24

Подвижных игры, направленных на развитие физических качеств старших дошкольников и младших школьников

Выносливость	Скоростно-силовые	Быстрота	Координационные	Комплексные
Мяч от стены	Создавай круг	Накорми птиц	Загони шайбу	Косарь
Опасная прогулка	Отними ленту!	Угадай погоду	Бросай первым	Карусели
Прыжок за прыжком	Кто больше осилит!	Кому, что надо	Попади в цель	Конек-горбунок
Догони!	Помоги, друг!	Чего не бывает	Два капитана	Нора лисы
Кто быстрее!	Создавай пару!	Угадай, что это	Кто первый	Дровосек
Регулировщик	Будь готов!	Кузнечики	Кто дальше	Погреемся
Колобок	Салки в круге	Хитрый лис	Попади в корзину	Радуга Силач
Казачьи-разбойники	Лабиринт	Снегири	Мяч водящему	Пружинка
Кто найдет	Борьба за мячами	Кто быстрее	Мячи в корзину	Лестница
Кит	Занимай место!	Лучший снайпер	Прогулка с мячом	Стоп
Гуси-лебеди	Гонка мячей	Лишний в кругу	С горки вниз	Горячий мяч*
Заблудились	Передачи по кругу	Партизаны	Лови комара	Большие-маленькие
Охота за мячом	Передача мяча	Картошка	Медведь	Ель, елка, елочка
Ловля рыбы			Червяк	Пойди, не упали

Вопросы и практическое задание

Вопросы:

1. Дайте определение понятия «физические качества».
2. Раскройте понятия: сила; ловкость; быстрота; выносливость; гибкость.
3. Раскройте оптимальные средства, методы, формы развития у детей 6-8 лет одного из физических качеств (на выбор).

Практическое задание:

На примере карточки с подвижной игрой, составьте 3 карточки на развитие разных определенных физических качеств (на развитие силы; ловкости; выносливости) для детей 6-8 лет.

Пример оформления карточки

Подвижная игра «Два и три» Инвентарь (оборудование, атрибуты): Цель: развитие ловкости		
Подготовка	Ход игры	Правила
Играющие разбегаются по всей площадке	На сигнал «Два!» играющие образуют пары с любым рядом стоящим. На сигнал «Три!» встают тройками	Побеждает пара, тройка, которая быстрее других выполнит задание.

Подвижная игра <u>на развитие силы</u> Инвентарь: Цель:		
Подготовка	Ход игры	Правила

Подвижная игра <u>на развитие ловкости</u> Инвентарь: Цель:		
Подготовка	Ход игры	Правила

Подвижная игра <u>на развитие выносливости</u> Инвентарь: Цель:		
Подготовка	Ход игры	Правила

Тема 3.1. Здоровьесберегающие технологии физкультурно-оздоровительной направленности

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение цели:

- формирования культуры здоровья детей через решение следующих задач:
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.

Вышеперечисленные задачи двух образовательных областей в конечном итоге призваны обеспечить формирование у ребёнка потребности бережно относиться к своему здоровью, т. е. вести здоровый образ жизни.

Целевые ориентиры в раннем возрасте:

- развитие крупной моторики;
- наличие стремление осваивать основных движений и интерес к тактильно двигательным играм.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- развита крупная и мелкая моторика;
- он подвижен, вынослив;
- владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность.

В соответствии с ФГОС ДО в дошкольном образовании: «здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на сохранение, поддержание и обогащение здоровья, всех участников педагогического процесса детского образовательного учреждения: детей, родителей и законных представителей ребенка, педагогов».

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогического процесса в детском саду.

Виды здоровьесберегающих технологий физкультурно-оздоровительной направленности реализуемые в ДОУ предложенные Г.В. Ильиной:

сохранения и стимулирования здоровья (стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, релаксация, подвижные и спортивные игры);

-эстетической направленности (гимнастика: пальчиковая, язычковая, для глаз, дыхательная, бодрящая, корригирующая, ортопедическая);

обучения здоровому образу жизни (физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, утренняя гигиеническая гимнастика);

- коррекционные (арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая ритмика).

С.М.Горбатова придерживается классификации здоровьесберегающих технологий по трем основным блокам: 1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья. 2. Технологии обучения здоровому образу жизни.3. Коррекционные технологии.

Изучив работы по описанию здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе. С М. Горбатовой, и Э. И. Сафаргулиной, представим виды и особенности проведения данных технологий в таблице 25.

Таблица 25

Классификация здоровьесберегающих технологий эстетической направленности

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Рекомендации
1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья.			
Стретчинг	проводится 2 раза в неделю по 30 мин. Под музыку	Занятия должны проводиться не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи в физкультурном или музыкальном залах. Помещение должно быть хорошо проветрено.	Ф.Р. Султанмуратова рекомендует стретчинг, прежде сего, детям с вялой осанкой и плоскостопием
Ритмопластика	проводится 2 раза в неделю по 30 мин. Под музыку	проводится с целью развития у детей музыкального слуха, чувства ритма, гибкости и пластичности, формировании правильной осанки	Е. Н. Борисова во время проведения ритмопластики особе внимание обращает на величину физической нагрузки и ее соразмерность с особенностями возраста детей. Ответственный за проведение Руководитель физ. воспитания, муз. Рук., педагог ДО
Динамические паузы	проводятся в течение общей образовательной деятельности, по времени составляют 2-5 мин	проводятся по мере утомления детей для профилактики утомляемости. Это могут быть элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики	Ответственным за проведение динамических пауз является воспитатель
Релаксация	проводится в течение общей образовательной деятельности,	направлена на то, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять	Г.В.Ильина предлагает воспитателям применять упражнения на расслабление определенных

	по времени составляет 2-5 мин.	своим поведением, уметь слышать своё тело	частей тела или всего организма. Их выполнение нравится детям, поскольку в них присутствуют игровые элементы [21]. Ответственным за проведение релаксации являются руководитель физического воспитания, воспитатель, психолог
Пальчиковая гимнастика	проводится с младшего дошкольного возраста индивидуально или с подгруппой каждый день	тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции	А. В. Перепелкина указывает на то, что пальчиковая гимнастика и является полезной для всех детей, особенно тех, кто имеет проблемы с речью. Ответственные воспитатель, логопед.
Гимнастика для глаз	проводится в течение 3-5 мин. в любое время	проводится в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки ребенка При проведении рекомендуется использовать наглядный материал	За выполнение ответственные все педагоги
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.			
Дыхательная гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	способствует активизации кислородного обмена во всех тканях организма. Для проведения дыхательной гимнастики необходимо проветривать помещение	педагогу необходимо проинструктировать детей об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. За выполнение ответственные все педагоги;
Бодрящая гимнастика	проводится ежедневно после дневного сна в течение 5-10 мин.	Это могут быть формы упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по коврикам «здоровья» и т. д	проводится с разницей температуры в помещениях в зависимости от условий ДОУ Ответственный за проведение: воспитатель
Ортопедическая гимнастика	проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендована детям с плоскостопием как профилактика болезней опорного свода стопы	Ответственные за проведение: воспитатель, руководитель физического воспитания
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Утренняя гимнастика	проводится каждый день в течение 6-8 мин	Каждое упражнение сопровождается музыкой. Такой вид гимнастики формирует у	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Рекомендации
Утренняя гимнастика	проводится каждый день в течение 6–8 мин	Каждое упражнение сопровождается музыкой. Такой вид гимнастики формирует у детей ритмические умения и навыки. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ.. Ответственные воспитатель, руководитель физ. воспитания
Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Рекомендации
Активный отдых	Физкультурные праздники, досуги, развлечения, дни здоровья	При проведении таких мероприятий все дети непосредственно участвуют в различных состязаниях, соревнованиях, с желанием выполняют двигательные задания. Во время активного отдыха дети более раскованы, чем на физкультурном занятии, что позволяет им двигаться без особого напряжения;	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития, а так же использоваться при взаимодействии в работе ДОУ и семьи.
Точечный массаж	Проводится во время эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время с детьми старшего дошкольного возраста	Рекомендована детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Проводится строго по специальной методике. Ответственные Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Рекомендации
Коммуникативные игры	проводятся 1–2 раза в неделю по 30 мин	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	С детьми старшего дошкольного возраста. ООД строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. Ответственный за проведение: воспитатель, психолог
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Ответственный за проведение: воспитатель, психолог
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Е. И. Николаева указывает на то, что самомассаж удобно проводить в форме игры в виде пятиминутного занятия либо в виде динамической паузы на занятиях. Применение при этом веселых стихов, ярких образов, делают его для ребенка доступным и интересным [3; с.129]. Ответственные за проведение: воспитатели, ст. медсестра, руководитель по физ.воспитанию
3. Коррекционные технологии			
Технологии музыкального воздействия	проводятся в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Используются как вспомогательные средства, либо как часть других технологий. Цель – снятие напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Ответственные за проведение: все педагоги

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Рекомендации
Сказкотерапия	проводится 2-4 раза в месяц по 30 мин	проводится с детьми старшего дошкольного возраста. Такие занятия несут психологический и терапевтический эффект.	Сказка может быть рассказана взрослым, либо это может быть групповое рассказывание, где дети совместно будут воспроизводить сюжет. Ответственные за проведение: воспитатели, психолог
3.Коррекционные технологии			
Технологии воздействия цветом	Такие занятия проводятся 2–4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Определенные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Ответственные за проведение: воспитатели, психолог
Психогимнастика	Проводится 1–2 раза в неделю с детьми старшего дошкольного возраста по 25–30 мин	Цель психогимнастики – развитие и коррекция разных сторон психики ребенка	Ответственные за выполнение: воспитатель, психолог.
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментальный и протоколы занятий	Ответственные за выполнение: воспитатель, психолог

Таким образом, каждая из представленных технологий отличается оздоровительной направленностью, а здоровьесберегающая деятельность, используемая в комплексе, формирует у дошкольников стремление к здоровому образу жизни. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, а так же формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Вопросы и практическое задание

Вопросы:

1. Перечислите виды здоровьесберегающих технологий физкультурно-оздоровительной направленности реализуемые с детьми дошкольного возраста.
2. Как Вы считаете, какие из технологий физкультурно-оздоровительной направленности (предложенные Ильиной Г.В.) могут использоваться с детьми младшего школьного возраста? Обоснуйте.
3. Дайте характеристику технологий обучения здоровому образу жизни с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
4. Приведите пример технологий сохранения и стимулирования детей дошкольного возраста.
20. Рассмотрите 3-4 подхода современных исследований в реализации коррекционных здоровьесберегающих технологий с детьми ОВЗ дошкольного возраста.

Практическое задание

Вам предложены 2 статьи из журнала «Дошкольное воспитание». Представьте краткий анализ в таблице 26.

2018-11-А. Щербак. Энциклопедия физической культуры ребенка. Здоровый образ жизни

2017-10-Л. Волошина, Л. Шинкарева, О. Галимская. Экологическая тропа – пространство здоровья и обогащения двигательного опыта дошкольников

Таблица 26

Анализ статей

№ и год издания	Название статьи	Автор (ы)	Краткий анализ содержания	Эффективно для применения в практической деятельности (+) либо нет (-)
			Представлен..... Предложено..... Рассмотрено	

Тема 3.2. Реализация ЗСТ физкультурно-оздоровительной направленности в условиях ДОУ и семьи

В «Концепции дошкольного воспитания» подчеркивается: «Семья и детский сад связаны формой преемственности, что обеспечивает непрерывность воспитания и обучения детей. Важным условием преемственности является

установление доверительного контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

Широкий аспект традиционных и нетрадиционных форм работы с семьей определяется письмом Минобразования РФ от 22 июня 2002г. №30-51-547/16 «Об организации родительского всеобуча в образовательных учреждениях». Данный документ определяет цель деятельности образовательного учреждения по педагогическому сопровождению семьи, которая сводится к возрождению традиций семейного воспитания. Опираясь, на все вышесказанное, работа педагогического коллектива ДООУ должна быть направлена на обеспечение тесного взаимодействия с семьей по вопросам физического развития ребенка.

Формы работы с семьей:

- общие и групповые родительские собрания
- анкетирование родителей
- дни открытых дверей
- открытые занятия с детьми в ДООУ для родителей;
- консультации в рамках тематических семинаров по цветотерапии; лекториев, круглых столов по проблемам психоэмоционального развития детей с применением цветотерапии;
- игротренинги
- Семинары-практикумы
- информационные бюллетени;
- папки-передвижки
- тематические выставки;
- дискуссионный клуб «Здоровейка»;
- фотовыставки: «Моя дружная семейка», «Семья — здоровый образ жизни»;
- педагогический совет с участием родителей.

Результатом взаимодействия ДООУ и семьи в организации здоровьесберегающего пространства с применением цветотерапии является:

1. укрепление психического и физического здоровья детей;
2. оптимизация работы по проблеме здоровьесбережения через сотрудничество детского сада и семьи;
3. система мониторинга знаний, умений и навыков по основам здорового образа жизни;
4. модель формирования здоровьесберегающей компетентности дошкольников и их родителей;
5. распространение опыта педагогов по использованию ЗСТ с участниками пед. процесса (выпуск методических рекомендаций, пособий, буклетов, листовок).

Для выявления представлений детей дошкольного возраста о здоровье и способах его укрепления необходимо использовать различные диагностические методики.

Опросник для родителей по определению их компетентности в реализации ЗСТ в условиях семейного воспитания дошкольников (автор-Ильина Г.В.,

Бережная И.А.. Уровни компетентности определяли с учётом вариантов ответа: Нет – низкий; да – высокий; затрудняюсь ответить – низкий.

Вопрос	Варианты ответа			Уровень компетенции		
	Да	Нет	Затрудняюсь ответить (помню, но не могу воспроизвести)	Низкий	Средний	Высокий
1. Знакомы ли Вы с технологиями эстетической направленности детей дошкольного возраста?						
2. Можете ли Вы назвать один из видов коррекционных технологий?						
3. Используете ли Вы в условиях семейного воспитания технологии эстетической направленности с детьми?						
4. Хотели бы Вы узнать, какие виды технологии эстетической направленности Вы можете использовать с детьми в условиях семейного воспитания?						
5. Можете привести пример упражнений для глаз?						
6. Можете привести пример упражнений дыхательной гимнастики?						
7. Можете привести пример пальчиковой гимнастики?						
8. Знаете ли вы упражнения для коррекции стопы						
9. Можете привести пример упражнений для коррекции осанки?						

Диагностическое задание «Как стать Неболейкой» (автор-Иванов А.П.)

Цель: выявить уровень сформированности знаний детей о методах закаливания и его значение для укрепления всего организма.

Материал: набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия: занимаются спортом, обливаются водой, делают зарядку, едят мороженое на улице, ходят по лужам, играют на улице, обтираются полотенцем.

Содержание: ребёнку предлагается рассмотреть лежащие на столе картинки, на которых изображены дети, выполняющие различные действия: занимаются спортом, обливаются водой, делают зарядку, едят мороженое на улице, ходят по лужам, играют на улице, обтираются полотенцем. И выбрать те картинки, на которых, изображены действия помогающие укреплению здоровья.

Критерии оценки:

1 балл - ребёнок затрудняется объяснить значение для здоровья методов закаливания и его значение для укрепления организма. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. У ребёнка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье. Ребёнок инициативу не проявляет.

2 балла - ребёнок имеет элементарные представления о методах закаливания и его значении для укрепления здоровья. Способен выявлять направленную на укрепление здоровья сущность некоторых видов деятельности, предметов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально - стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребёнка сформированы единичные представления о здоровье.

3 балла - ребёнок имеет представление о методах закаливания и его о значении для укрепления всего организма. Чётко отвечает практически на все поставленные вопросы, его ответ конкретен, по существу, максимально полон; он рассуждает, объясняет своё мнение, приводит примеры из жизни, его представления об укреплении здоровья аргументированы.

Предлагаем комплекс (таблица 27) для законных представителей семей воспитанников на сохранение и стимулирование здоровья старших дошкольников детей, который включает: ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

Комплекс на сохранение и стимулирование здоровья детей 5-7 лет в семье

Вид технологии	Количество в неделю (раз)	Время проведения (мин.)	Название упражнений (игр)
Ритмопластика	Ежедневно (7)	5-7 мин.	«Эхо», Ритмическая гимнастика под песню «Гномы-лилипутики»
Динамические паузы	Ежедневно (7)	2-5 мин.	«Бабушкин клубок», «Запрещенное движение», «Пятка-нос», «Грелки», «Пингвины».
Подвижные и спортивные игры	Ежедневно (7)	10-15 мин.	«Мышеловка», «Охотники и соколы», «Удочка», «Два мороза», «Медведь и пчелы»,
Релаксация	Ежедневно (7)	5-10 мин.	«Тишина», «Любопытная Варвара», «Кораблик», «Шарик», «Хоботок».
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно (7)	10-15 мин.	«Замок», «Помощники», «Помиримся», «Прогулка», «Белка».
Гимнастика для глаз	Ежедневно (7)	3-5 мин.	«Подснежник», «Радуга», «Спал цветок», «Верх - вниз, влево – вправо», «Круг».
Дыхательная гимнастика	Ежедневно (7)	5-7 мин.	«Роза и одуванчик», «Курочка», «Хомячок», «Ворона», «Дракон».
Бодрящая гимнастика	Ежедневно (7)	5-10 мин.	«Потягушки», «Мячик».

Практическое задание 1:

1. Разработайте консультацию для родителей с учетом реализации современных зст с детьми дошкольного возраста.

Данная консультация представлена на 2-3 стр, включает: название (например, Влияние пальчиковой гимнастики на мелкую моторику детей 3-5 лет, или Использование кинезеологических упражнений на активизацию работы мозга), краткое описание технологии, практическую часть (комплекс из 6-8 упражнений или игр или заданий), рекомендации по реализации данной технологии в условиях ДОУ и семьи.

Практическое задание 2:

2. Составьте комплекс коррекционной гимнастики для детей 4-7 лет с задержкой *речевого развития* (с использованием пальчиковой, язычковой, глазодвигательной, ортопедической гимнастики, реализуемый в семье (по 3 упражнения), заполнив таблицу 28.

Таблица 28

Комплекс коррекционной гимнастики для детей 4-7 лет
с задержкой речевого развития

Упражнения	1	2
Пальчиковые		
Язычковые		
Ортопедические		
Глазодвигательные		
Дыхательные		
Кинезеологические		

Тема 3.3. Реализация здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности

Представим типологию педагогов дошкольных образовательных учреждений в контексте готовности их к реализации современных здоровьесберегающих технологий, которая разработана Ильиной Г.В., Бережной И.А., Юлдашевой Л.С. [Ильина Г. В., Бережная И. А, Юлдашева Л. С. Формирование готовности педагогов к реализации современных здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста: монография. Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Г.И. Носова, 2019. 170 с.].

1. *Высокий уровень сформированности готовности к реализации современных здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста.* Педагог проявляет интерес к вопросам здоровьесбережения, к теоретическим знаниям по вопросам здоровьесбережения с целью осознания способов и средств поддержания, сохранения и укрепления здоровья детей; активно изучает методическую литературу по вопросам здоровьесбережения детей дошкольного возраста, возможности применения здоровьесберегающих технологий в практической деятельности с детьми дошкольного возраста, стремится к овладению технологиями здоровьесбережения, нацелен на выстраивание

собственной профессиональной деятельности в данном направлении; педагог в своей жизни ориентирован на ведение здорового образа жизни, осознаёт необходимость сохранять и укреплять своё здоровье, не имеет вредных привычек, придерживается правильного режима труда и отдыха, активно проводит досуг, использует здоровьесберегающие технологии для поддержания и укрепления собственного здоровья; педагог владеет основными понятиями, связанными со здоровьесбережением, хорошо ориентируется в современных здоровьесберегающих технологиях, знаком с формами и методами их применения; педагог умеет проанализировать результаты диагностики состояния здоровья воспитанников, предоставляемые специалистами ДОО, родителями и всегда ориентируется на них при проектировании воспитательно-образовательной деятельности; всегда находит возможности для продуктивного взаимодействия по вопросам здоровьесбережения с субъектами образовательного процесса, совместно с ними корректирует воспитательно-образовательный процесс таким образом, чтобы максимально эффективно реализовывать здоровьесберегающие технологии в работе с детьми; прогнозирует результаты реализации здоровьесберегающих технологий, всегда отражает данную работу в ежедневном планировании, умеет поэтапно последовательно организовать ведение здоровьесберегающей деятельности в воспитательно-образовательном процессе.

2. Средний уровень сформированности готовности к реализации современных здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста.

Педагог проявляет интерес не только к процессу присмотра и ухода за детьми, но и к вопросам здоровьесбережения детей, к способам поддержания и сохранения здоровья воспитанников, к теоретическим знаниям по данному вопросу, однако интерес этот выражен недостаточно; в случае необходимости знакомится с методической литературой по данному вопросу, проявляет интерес к практическому освоению здоровьесберегающих технологий; в своей жизни педагог частично ориентирован на ведение здорового образа жизни, осознаёт необходимость сохранять и укреплять своё здоровье, не во всём придерживается здорового образа жизни, однако хочет скорректировать образ жизни с учётом правил здорового образа жизни; педагог владеет некоторыми теоретическими понятиями, связанными со здоровьесбережением; в целом ориентируется в видах здоровьесберегающих технологий, однако не всегда знает, как правильно их применять, в отдельных случаях путает формы и методы их применения; педагог умеет проанализировать результаты диагностики состояния здоровья воспитанников, предоставляемые специалистами ДОО, родителями, иногда ориентируется на них при проектировании воспитательно-образовательной деятельности на данные диагностики; педагог чаще всего находит возможности для взаимодействия по вопросам здоровьесбережения с некоторыми субъектами образовательного процесса, в отношении отдельных воспитанников корректирует воспитательно-образовательный процесс таким образом, чтобы максимально эффективно реализовывать здоровьесберегающие технологии в работе с детьми; педагог прогнозирует результаты реализации отдельных видов здоровьесберегающих технологий, отражает данную работу в ежедневном

планировании;

3. *Низкий уровень сформированности готовности к реализации современных здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста.* Педагог не проявляет интереса к проблеме здоровьесбережения, безучастен к тому, здоровы ли его воспитанники и возможно ли помочь детям сохранить здоровье; равнодушен к использованию здоровьесберегающих технологий, выполняет должностные обязанности формально, безынициативен в вопросах использования здоровьесберегающих технологий; в своей жизни педагог не ориентирован на ведение здорового образа жизни, имеет вредные привычки, не видит необходимости менять образ жизни; педагог не владеет теоретическими понятиями, связанными со здоровьесбережением; не знаком с современными здоровьесберегающими технологиями, путает виды здоровьесберегающих технологий, формы и методы их применения; педагог не умеет проанализировать результаты диагностики состояния здоровья воспитанников, предоставляемые специалистами ДОУ, родителями, при проектировании воспитательно-образовательного процесса никогда не ориентируется на них; педагог не склонен взаимодействовать с субъектами образовательного процесса по вопросам здоровьесбережения; педагог не отражает в планировании воспитательно-образовательного процесса реализацию здоровьесберегающих технологий.

Проблемно-развивающее упражнение

«Готовность педагога к реализации современных здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста»

Прочитайте вопросы, выберите и подчеркните правильный (е) вариант (ы) ответов на поставленные вопросы.

1. Что обеспечивает использование современных здоровьесберегающих технологий в работе педагога ДОУ:

- сохранение здоровья педагогов ДОУ;
- сохранение и приумножение здоровья всех субъектов воспитательно-образовательного процесса в ДОУ, формирование у них устойчивой мотивации ведения здорового образа жизни;
- сохранение здоровья дошкольников.

2. Здоровьесбережение направлено на сохранение и приумножение здоровья индивида. Что может быть главным критерием наличия и использования индивидом знаний о здоровьесбережении?

- педагог и члены его семьи придерживаются норм ЗОЖ;
- отсутствие вредных привычек у педагога;
- всё вышеуказанное.

3. Определите приоритеты в работе педагога по здоровьесбережению детей дошкольного возраста (укажите любое количество пунктов):

- педагог активно использует здоровьесберегающие технологии в

практической деятельности;

- педагог анализирует показатели заболеваемости детей;
- педагог активно взаимодействует с субъектами воспитательно-образовательной деятельности в ДОУ по вопросам здоровьесбережения,
- педагог ведёт учёт заболеваемости детей;
- педагог проводит режимные моменты в соответствии с возрастом детей.

4. Что такое, на Ваш взгляд, готовность педагога к использованию современных здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста?

- установка педагога на поддержание и укрепление собственного здоровья,
- знание педагогом современных здоровьесберегающих технологий и умение их применять;
- стремление педагога поддерживать и укреплять здоровье своих воспитанников;
- стремление педагога поддерживать и укреплять здоровье всех субъектов воспитательно-образовательной деятельности в ДОУ, используя современных здоровьесберегающие технологии.

5. Чем, на Ваш взгляд, определяется уровень готовности педагога к использованию здоровьесберегающих технологий в практической работе с детьми дошкольного возраста?

- наличием знаний о современных здоровьесберегающих технологиях;
- практическим опытом применения современных здоровьесберегающих технологий;
- знанием специфики коммуникации с субъектами воспитательно-образовательной деятельности в ДОУ;
- установкой на поддержание и укрепление своего здоровья и здоровья своих воспитанников;
- знанием возрастных особенностей дошкольников.

6. Какие знания, на Ваш взгляд, необходимы педагогу для использования современных здоровьесберегающих технологий в практической деятельности (отметьте любое необходимое количество пунктов)?

- знание методики воспитательной работы;
- знание анатомо-физиологических особенностей детей дошкольного возраста;
- знание психологических особенностей детей дошкольного возраста;
- знание специфики применения современных здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста;
- знание алгоритма оказания первой помощи детям дошкольного

- возраста;
- дополните ответ своим вариантом;
-

7. Чем определяется система ведущих мотивов и убеждений личности педагога, эффективно реализующего современные здоровьесберегающие технологии с детьми дошкольного возраста?

- ценностью самосовершенствования и личностно-ориентированного, развивающего образования;
- необходимостью повышать квалификацию в указанные работодателем сроки,
- наличием активной позиции педагога по отношению к своей профессиональной деятельности.

8. Оцените свой уровень готовности к применению современных здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

- низкий,
- средний,
- высокий.

Анкета 1

«Определение уровня готовности педагога к реализации здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста»

Уважаемые студенты (педагоги), предлагаем Вам прочитать вопрос, выбрать вариант ответа и проставить в соответствующем столбце знак V.

№	Вопрос	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1.	Вы считаете, что ребёнку уже в дошкольном возрасте необходимо обладать знаниями о здоровом образе жизни?			
2.	Достаточно ли Вам для сохранения и симулирования здоровья детей применять отдельные виды здоровьесберегающих технологий 1 раз в неделю (не более 1 раза в неделю)?			
3.	Вы согласны с тем, что фонетическая ритмика способствует развитию физических качеств у детей дошкольного возраста?			
4.	Подвижные игры и элементы спортивных игр достаточно использовать на физкультурных занятиях с детьми дошкольного возраста?			
5.	Вы отнесете пальчиковую и язычковую гимнастику к коррекционным технологиям?			
6.	Вы поддерживаете мнение о необходимости применения точечного массажа с детьми младшего			

	дошкольного возраста?			
7.	Вы согласны, что стретчинг – это вариант язычковой гимнастики?			
8.	На Ваш взгляд, психогимнастика способствует профилактике и снижению заболеваемости дошкольников?			
9.	Вы проводите бодрящую гимнастику после статичных видов деятельности, между занятиями?			
10.	Вы согласны с мнением, что кинезиологические упражнения – это раздел ортопедической гимнастики?			

Анкета № 2

«Определение актуального уровня готовности студентов к реализации здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста»

Вопрос	Варианты ответа		
	Да	Нет	Затрудняюсь ответить (помню, но не могу воспроизвести)
1. Знакомы ли Вы с технологиями эстетической направленности детей дошкольного и младшего школьного возраста?	+		
2. Можете ли Вы назвать один из видов технологии эстетической направленности?	+		
3. Используете ли Вы в работе с детьми 3-10 лет технологии эстетической направленности?	+		
4. Хотели бы Вы узнать, какие виды технологии эстетической направленности Вы можете использовать с детьми в условиях ДОО и начальной школы?	+		
5. Можете привести пример упражнений для глаз?	+		
6. Можете привести пример упражнений дыхательной гимнастики?	+		
7. Можете привести пример пальчиковой гимнастики?	+		
8. Знаете ли вы упражнения для коррекции стопы?	+		
9. Можете привести пример упражнений для коррекции осанки?			+
10. Кинезиологические упражнения имеют отношение к здоровьесбережению детей?		+	

Урени готовности: низкий – от 1 до 3 баллов (да); средний от 4-6 баллов (да); высокий – от 7 до 10 (да).

При ответах на вопросы анкеты студентам необходимо оценить степень готовности +

Анкета № 3

«Определение актуального уровня готовности педагогов и родителей к реализации здоровьесберегающих технологий с детьми в ДОУ и семье»

Вопросы	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1. Знакомы ли Вам понятия «Здоровьесберегающие» технологии?»	+		
2. Используете ли Вы в профессиональной деятельности какие-либо технологии обучения здоровому образу жизни детей дошкольного возраста?	+		
3. Можете ли Вы привести пример пальчиковой гимнастики?	+		
4. Можете ли Вы привести пример язычковой гимнастики?	+		
5. Знакома ли Вам техника выполнения дыхательных упражнений?	+		
6. Можете ли Вы привести пример кинезеологического упражнения с детьми дошкольного возраста?			+
7. Знакомы ли Вы с упражнениями хатха-йоги?		+	
8. Знаете ли Вы упражнения на релаксацию для детей дошкольного возраста?			+
9. Можете ли Вы привести пример упражнения на дыхание?	+		
10. Считаете ли Вы необходимым использовать коррекционные не только в детском саду, но и в семье?	+		

Урени готовности: низкий – от 1 до 3 баллов (да); средний от 4-6 баллов (да); высокий – от 7 до 10 (да).

Вопросы и практические задания

Вопросы:

1. Представьте типологию педагогов дошкольных образовательных учреждений в контексте готовности их к реализации современных здоровьесберегающих технологий.

2. Какие формы работы с педагогами учреждения, на Ваш взгляд, будут эффективными для повышения готовности к реализации ЗСТ со всеми участниками педагогического процесса? Внесите 2-3 предложения по данному вопросу.

Практическое задание

Разработайте анкету (8-10 вопросов) для законных представителей семей воспитанников по уровню готовности к реализации ЗСТ в условиях семейного воспитания.

Вопросы	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
	+		
	+		
	+		
	+		
	+		
			+
		+	
			+
	+		
	+		

ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Планы семинарских занятий	Задания для самостоятельной работы
Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы
<p>Раздел 1. <i>Педагогический и врачебный контроль физической подготовленности и физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста</i></p>	
<p>Тема 1.1. 1.1 Цель, задачи, планируемые результаты ОО «Физическое развитие» с учетом ФГОС ДО. Диагностика физической подготовленности детей дошкольного, младшего школьного возраста с учетом норм ГТО. <i>Вопросы для подготовки</i> 1. Рассмотреть документы, касающиеся охраны и укрепления здоровья детей на разных уровнях. 2. Представьте содержание 2-3 документов, касающихся охраны и укрепления здоровья детей с ОВЗ.</p> <p style="text-align: center;"><i>Литература:</i> Ильина Г. В. Теории и технологии физического воспитания и развития детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1307.pdf&show=dcatalogues/1/1123527/1307.pdf&view=true. - Макрообъект.</p>	
<p>Тема 1.2. Врачебный контроль физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. Учёт пульсовых данных ребёнка, хронометраж физкультурного занятия. <i>Вопросы для подготовки</i> 1. Знать определение понятий <i>общая и моторная плотность физкультурного занятия. Сущность понятий «пульсометрия» и «хронометраж».</i> 2. Структурное содержание педагогического анализа. 3. Представить содержательную характеристику организационных методов для самоанализа педагога проведенного физкультурного занятия. 2. Перечислить методы развития физических качеств детей на физкультурном занятии с учетом оптимальных средств.</p> <p style="text-align: center;"><i>Литература:</i> Ильина Г. В. Теории и технологии физического воспитания и развития детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1307.pdf&show=dcatalogues/1/1123527/1307.pdf&view=true. - Макрообъект.</p>	

<p>Тема 1.3. Педагогический контроль физкультурной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста.</p> <p><i>Вопросы для подготовки</i></p> <p>1. Дайте определение понятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Физическая готовность -Физическая подготовка -Физические качества -Физическое развитие -Педагогическая диагностика -Педагогический мониторинг <p>2. Назовите отличительные особенности понятий «диагностика» и «мониторинг».</p> <p><i>Литература:</i></p> <p>Ильина Г. В. Теории и технологии физического воспитания и развития детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1307.pdf&show=dcatalogues/1/1123527/1307.pdf&view=true. - Макрообъект.</p>	
<p>Раздел 2 Реализация ОО «Физическое развитие» в блоке «Физическая культура» детей дошкольного возраста</p>	
<p>Тема 2.1. Цель, задачи, планируемые результаты ОО «Физическое развитие» детей дошкольного возраста с учетом ФГОС ДО.</p> <p><i>Вопросы для подготовки</i></p> <p>1. Рассмотреть содержание 2-комплексных программы, 2 парциальных программ и 1 программы дополнительно образования по физическому воспитанию дошкольников (название, автор (ы), год, цель, планируемые результаты, отличительные особенности).</p> <p><i>Литература:</i></p> <p>ФГОС ДО.</p> <p>Ильина Г. В. Теории и технологии физического воспитания и развития детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1307.pdf&show=dcatalogues/1/1123527/1307.pdf&view=true. - Макрообъект.</p>	
<p>Тема 2.2. Анализ, планирование и учёт работы ОО «Физическое развитие» с детьми дошкольного возраста с учетом ведущих форм физкультурной деятельности (УГГ, физкультурное занятие, бодрящая гимнастика после дневного сна, специально-организованная деятельность).</p> <p><i>Вопросы для подготовки</i></p>	

<p>1. Рассмотреть блоки, реализуемые в оо «физическое развитие» с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.</p> <p>2. Сделать сравнительную характеристику реализуемых блоков в оо «физическое развитие» с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.</p> <p>3. На примере любой парциальной или комплексной программы по физическому развитию <u>разработать критерии и показатели индивидуального развития детей подготовительной группы.</u></p> <p><i>Литература:</i> Ильина Г. В. Теории и технологии физического воспитания и развития детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа:https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1307.pdf&show=dcatalogues/1/1123527/1307.pdf&view=true. - Макрообъект.</p>	
<p>Тема 2.3. Развитие физических качеств детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях дополнительного образования. Реализация дополнительного образования дошкольников в ОО «Физическое развитие</p> <p><i>Вопросы для подготовки</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знать определение понятия «физические качества». 2. Сущность понятия: сила; ловкость; быстрота; выносливость; гибкость. 3. Привести пример оптимальных средств, методов, форм развития у детей 6-8 лет одного из физических качеств (на выбор). <p><i>Литература:</i> Ильина Г. В. Теории и технологии физического воспитания и развития детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа:https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1307.pdf&show=dcatalogues/1/1123527/1307.pdf&view=true. - Макрообъект.</p>	
<p>Раздел 3 Реализация ОО «Физическое развитие» в блоке «Здоровье» с детьми дошкольного возраста</p>	
<p>Тема 3.1. Здоровьесберегающие технологии физкультурно-оздоровительной направленности в ДОУ</p> <p><i>Вопросы для подготовки</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обозначить виды здоровьесберегающих технологий физкультурно-оздоровительной направленности реализуемые с детьми дошкольного возраста. 2. Дать характеристику технологий обучения здоровому образу жизни с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. 	<p>Рассмотреть 3-4 подхода современных исследований в реализации коррекционных здоровьесберегающих технологий в ДОУ</p>

<p>3. Привести пример технологий сохранения и стимулирования детей дошкольного возраста.</p> <p>4. Рассмотреть 3-4 подхода современных исследований в реализации коррекционных здоровьесберегающих технологий с детьми ОВЗ дошкольного возраста.</p> <p><i>Литература:</i></p> <p>Ильина Г. В. Теории и технологии физического воспитания и развития детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа:https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1307.pdf&show=dcatalogues/1/1123527/1307.pdf&view=true. - Макрообъект.</p> <p>Ильина Г. В. Практикум по здоровьесберегающим технологиям [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина, Л. Н. Санникова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2691.pdf&show=dcatalogues/1/1131653/2691.pdf&view=true. - Макрообъект.</p>	
<p>Тема 3.2. Реализация ЗСТ физкультурно-оздоровительной направленности с детьми в условиях ДОУ и семье</p> <p><i>Вопросы для подготовки</i></p> <p>1. Сделайте анализ 2 статей из журнала «Дошкольное воспитание».</p> <p><u>2018-11-А. Щербак. Энциклопедия физической культуры ребенка. Здоровый образ жизни</u></p> <p><u>2017-10-Л. Волошина, Л. Шинкарева, О. Галимская. Экологическая тропа – пространство здоровья и обогащения двигательного опыта дошкольников</u></p> <p>2. Знать формы физкультурно-оздоровительной работы с семьями воспитанников ДОУ.</p> <p>3. Представьте краткую характеристику технологий (ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика)</p> <p><i>Литература:</i></p> <p>Ильина Г. В. Теории и технологии физического воспитания и развития детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа:https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1307.pdf&show=dcatalogues/1/1123527/1307.pdf&view=true. - Макрообъект.</p> <p>Ильина Г. В. Практикум по здоровьесберегающим технологиям [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В.</p>	<p>Разработать консультацию для педагогов и родителей по использованию 1-2 технологий сохранения и стимулирования здоровья детей с детьми в ДОУ и семье</p>

<p>Ильина, Л. Н. Санникова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2691.pdf&show=dcatalogues/1/1131653/2691.pdf&view=true. - Макрообъект.</p>	
<p>Тема 3.3. Реализация здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности <i>Вопросы для подготовки</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Представить типологию педагогов дошкольных образовательных учреждений в контексте готовности их к реализации современных здоровьесберегающих технологий. 2. Обозначить формы работы с педагогами учреждения, которые будут эффективными для повышения готовности к реализации ЗСТ. Подготовить 2-3 предложения по данному вопросу. <p><i>Литература:</i></p> <p>Ильина Г. В. Теории и технологии физического воспитания и развития детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1307.pdf&show=dcatalogues/1/1123527/1307.pdf&view=true. - Макрообъект.</p> <p>Ильина Г. В. Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина, Л. Н. Санникова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3360.pdf&show=dcatalogues/1/1139105/3360.pdf&view=true. - Макрообъект. - ISBN 978-5-9967-0997-7.</p> <p>Ильина Г. В. Практикум по здоровьесберегающим технологиям [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина, Л. Н. Санникова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2691.pdf&show=dcatalogues/1/1131653/2691.pdf&view=true. - Макрообъект.</p>	<p>Составить анкету для родителей (законных представителей) из 10-12 вопросов на определение готовности к реализации ЗСТ с детьми дошкольного возраста в условиях семейного воспитания</p>

ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»
(ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»)
Институт гуманитарного образования
Кафедра дошкольного и специального образования

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРАКТИКУМ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ "ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ"

Выполнил:
студент _____
группа _____

Проверил:
Преподаватель
Ильина Г.В.

Вариант _____ ---

Направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направление-
Психология и педагогика дошкольного образования

Дата выполнения
« ____ » _____ 20 ____ г.

Оценка _____ Подпись преподавателя _____ Ильина
Г.В.

Студенту необходимо выполнить следующие задания:
*Задание 1. Посчитайте общую (ОП) и моторную (МП) плотность
физкультурного занятия, данные представьте в таблице 1.*

Таблица 1

Хронометраж физкультурного занятия

Группа-общая продолж физк занятия	Простой (ПР)	Показ педагогом	Показ ребенком	Объяснение	Отдых	ОП-Общая плотность физк занятия (%)	МП-Моторная плотность физк занятия (%)
33 мин.	4.10	3.30	0.50	2.10	2.30		
15 мин. 20 сек.	1.05	1.50	-	2.40	2.20		
27 мин. 40 сек.	3.20	3.50	1.10	2.50	3.10		

Задание 2.

Познакомьтесь с данными в таблице 2.

2. Посчитайте уровень прироста по формуле Усакова $(W=100(V2-V1) / \frac{1}{2}(V2+V1))$

где W –прирост показателей темпов в %,

$V1$ -исходный уровень (начало года),

$V2$ - конечный уровень (конец года).

Запишите данные в таблице 2.

Таблица 2

Сопоставительные нормы уровня развития физических качеств-мальчик-Петров Виктор- 6,1-7 лет (начало-конец года)

Контрольные упражнения	Показатель				Уровень прироста по Усакову (%), низк, ср, выс.
	Нач. года- $V1$	Показатель (низкий, средний, высокий)	Кон года - $V2$	Показатель (низкий, средний, высокий)	
Бег 30 м, сек.	6.2		5.7		
Прыжок в длину с места, см	120		139		
Наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамейке	+4		+10		
Бег на 300 м.	95 сек. (1, 35)		87 сек. (1.27)		

Задание 3. Составьте и заполните содержание карточки-задания с подвижной игрой для детей 6-7 лет на развитие силы и внимания - 1 вариант

(четная цифра Ф.И.О. по списку), на развитие ловкости и памяти – 2 вариант
(нечетная цифра Ф.И.О. по списку).

Название подвижной игры:

Цель:

Инвентарь:

Подготовка	Ход игры	Правила

Задание 4. Составьте и заполните содержание карточки-задания - 1 вариант
- комплекс ОРУ для детей 4-5 лет с мячом (четная цифра Ф.И.О. по списку), 2 вариант
- комплекс ОРУ для детей 6-7 лет с гимнастической палкой (нечетная цифра Ф.И.О. по списку).

Карточка № 1		
Содержание	Дозировка	ОМУ

Задание 5.

1. Рассмотрите протокол измерения ЧСС во время физкультурного занятия
2. Представьте данные в таблице (пульс за 1 мин.).
3. Определите возрастную группу.
4. Вычертите физиологическую кривую.
5. Определите продолжительность частей данного физкультурного занятия.
6. Напишите выводы.

Группа: _____ группа Детский сад № 125
 Дата: 23.04.2020 г. Место проведения спортивный зал
 Ф.И.О. _____ проводящего _____ физкультурное _____ занятие

Наблюдение проводилось за ребенком: Иванов Саша

№ п/п	Время измерения	Пульс за 10 сек	Пульс за 1 мин.	Виды деятельности	Примечание
1.	00	15		До занятия	
2.	3	19		После бега	
3.	6	23		Прыжки в ОРУ	
4.	9	21		Перестроение	
5.	12	26		Ведение мяча в движении, броски по кольцу	
6.	15	23		Отдых	
7	18	28		Подвижная игра «Перестрелка»	
8	21	25		Перестроение	
9	24	22		Подвижна игра малой интенсивности «Колобок»	
10	27	18		Подведение итогов, выход из зала	

Тест 1 к разделу 1

Выполните тест, выделив правильный (е) вариант (ы) ответа (ов) шрифтом или красным цветом

Подчеркните правильный (е) вариант (ы) ответов:

1. Методы, используемые в физическом воспитании детей дошкольного возраста:

- А) обучения
- Б) указания
- В) развития
- Г) организации

2. Методы развития физических качеств дошкольников:

- А) повторный
- Б) соревновательный
- В) круговой тренировки
- Г) игровой

3. Повторный метод развития физических качеств характеризуется:

- А) физической нагрузкой с одноразовым или многократным изменением её интенсивности в процессе выполнения упражнения
- Б) развитием физических качеств посредством специально подобранных игровых упражнений
- В) отдыхом между отдельными упражнениями достаточным для полного восстановления
- Г) выполнением физической нагрузки постоянной интенсивности

4. Методы организации физкультурной деятельности дошкольников:

- А) повторный
- Б) фронтальный
- В) круговой тренировки
- Г) переменный

5. Равномерный метод развития физических качеств характеризуется:

- А) отдыхом между отдельными упражнениями достаточным для полного восстановления
- Б) развитием физических качеств посредством специально подобранных игровых упражнений
- В) физической нагрузкой с одноразовым или многократным изменением её интенсивности в процессе выполнения упражнения
- Г) выполнением физической нагрузки постоянной интенсивности

6. Доминирующий метод развития физических качеств у детей дошкольного возраста:

- А) соревновательный
- Б) переменный
- В) игровой
- Г) повторный

7. *Переменный метод развития физических качеств характеризуется:*

- А) отдыхом между отдельными упражнениями достаточным для полного восстановления
- Б) развитием физических качеств посредством специально подобранных игровых упражнений
- В) физической нагрузкой с одноразовым или многократным изменением её интенсивности в процессе выполнения упражнения
- Г) выполнением физической нагрузки постоянной интенсивности

8. *Методы обучения физическим упражнениям:*

- А) расчленённый
- Б) целостный
- В) информативный
- Г) репродуктивный

9. Ошибки при сдаче нормативов ГТО 1 ступени (бег):

- А) Бег проводится на площадке с мягким покрытием
- Б) Бег на 30 м выполняется с низкого старта
- В) Участники стартуют по 2-4 человека.
- Г) Бег на 60 и 100 м выполняется с низкого или высокого старта

10. Ошибки при сдаче нормативов ГТО 1 ступени (при выполнении подтягиваний из виса на высокой перекладине):

- А) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- Б) подбородок поднялся выше грифа перекладины;
- В) фиксация менее 0,5 секунд исходного положения;
- Г) одноименное сгибание рук.

11. Ошибки при сдаче нормативов ГТО 1 ступени (подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине):

- А) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- Б) одноименное сгибание рук.
- В) подбородок поднялся ниже грифа перекладины;
- Г) фиксация менее 0,5 секунд исходного положения;

12. Ошибки при сдаче нормативов ГТО 1 ступени (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)):

- А) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- Б) прямая линия «плечи - туловище – ноги»;
- В) поочередное разгибание рук;
- Г) касание грудью пола (платформы)

13. Ошибки при сдаче нормативов ГТО 1 ступени (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье):

- А) фиксация результата пальцами двумя руками;
- Б) сгибание ног в коленях;
- В) фиксация результата менее 2 секунд.
- Г) фиксация результата пальцами одной руки;

14. Ошибки при сдаче нормативов ГТО 1 ступени (прыжок в длину с места толчком двумя ногами):

- А) отталкивание 2-мя ногами ногами одновременно;

- Б) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- В) заступ за линию измерения или касание ее;
- Г) отталкивание ногами одновременно.

Тест 2 к разделу 2

Выполните тест, выделив правильный (е) вариант (ы) ответа (ов) шрифтом или красным цветом

1. Подчеркните виды планирования физкультурной деятельности дошкольников:

- А) блочное
- Б) оперативное
- В) классическое
- Г) перспективное

2. Какими документами представлено перспективное планирование физкультурной деятельности дошкольников:

- А) тема
- Б) план-конспект
- В) блок
- Г) годовой план-график

3. Этапы обучения технике основных движений, выделенные в блочном планировании физкультурной деятельности дошкольников:

- А) обучить
- Б) закрепить
- В) совершенствовать
- Г) разучить

4. Этапы обучения технике основных движений в планировании физкультурной деятельности дошкольников обозначены буквами:

- А) С
- Б) Р
- В) О
- Г) З

5. Этап обучения технике физического упражнения, в ходе которого у детей формируется двигательное умение:

- А) С
- Б) Р
- В) О
- Г) З

6. Ключевой вопрос при формулировании образовательной задачи физического воспитания дошкольников:

- А) что делать?
- Б) что сделать?

- В) что сделано?
- Г) что предстоит?

7. Ключевой вопрос при формулировании воспитательной задачи физического воспитания дошкольников:

- А) что сделано??
- Б) что сделать?
- В) что делать
- Г) как сделать?

8. Самая продолжительная часть физкультурного занятия

- А) ведущая
- Б) заключительная
- В) основная
- Г) вводно-подготовительная

9. Продолжительность физкультурного занятия в старшей группе

- А) **20-25** мин
- Б) **30-35** мин
- В) **25-30** мин
- Г) **15-20** мин

10. Часть физкультурного занятия, задачи которой направлены на приведение различных систем организма ребёнка в спокойное состояние

- А) основная
- Б) заключительная
- В) заминка
- Г) вводно-подготовительная

11. Часть физкультурного занятия, задачи которой направлены на подготовку органов и систем к предстоящим физическим нагрузкам

- А) основная
- Б) вводная
- В) разминка
- Г) вводно-подготовительная

12. Разминка, основная часть, заминка являются структурными единицами

- А) УГГ
- Б) физкультурного занятия
- В) тренировки
- Г) соревнования

13. Физкультурное занятие состоит из

- А) 2 частей
- Б) 4 частей
- В) 3 частей
- Г) 5 частей

14. Задачи УГГ

- А) формирование физической культуры детей
- Б) разучивание техники физического упражнения
- В) выравнивание эмоционального и психофизического состояния детей группы и подготовки их к предстоящей совместной деятельности
- Г) обучение основным движениям

15. Задачи физкультурного занятия

- А) образовательная
- Б) подготовительная
- В) воспитательная
- Г) оздоровительная

Тест 3 к разделу 3

Выполните тест, выделив правильный (е) вариант (ы) ответа (ов) шрифтом или красным цветом

1. Понятие «физическое развитие» с позиции реализации ОО «физическое развитие» рассматривается как:

- А) педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и образование человека
- Б) специфическая деятельность человека, проявляющаяся в генетически обусловленной потребности человека в двигательной активности, отвечающая психофизическим особенностям человека, которая решается в процессе физического воспитания.
- В) педагогический процесс, направленный на формирование потребностно-мотивационной сферы человека с широким спектром установок на физкультурную деятельность: стремления, интересы, цели, потребности, мотивы и т.д.
- Г) процесс изменения форм и функций организма и развития физических качеств ребенка, который наиболее эффективно протекает в процессе физического воспитания, посредством физических упражнений.

2. Ведущие задачи физического воспитания, которые эффективно решаются в ОО «Физическое развитие»:

- А) обучение технике основных движений, развитие физических качеств
- Б) формирования социальных, нравственных, эстетических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка
- В) формирования предпосылок к трудовой деятельности
- Г) охрана и укрепления физического и психического здоровья детей

3. Тесты, определяющие уровень физического развития дошкольников:

- А) вес
- Б) бег на 30 метров

- В) ЖЕЛ
- Г) динамометрия

4. Типы здоровьесберегающих технологий физкультурно-оздоровительной направленности, которые реализуются в ДООУ на современном этапе:

- А) технологии обучения здоровому образу жизни
- Б) коммуникативные технологии
- В) коррекционные технологии
- Г) технологии сохранения и стимулирования здоровья

5. Здоровьесберегающие технологии реализуемые в физкультурной деятельности дошкольников

- А) гимнастика ортопедическая
- Б) бумагопластика
- В) гимнастика бодрящая
- Г) биссероплетение

6. Технологии физкультурно-оздоровительной направленности, реализуемые с детьми ежедневно в режиме дня дошкольников:

- А) гимнастика бодрящая
- Б) танцевальная гимнастика
- В) физкультурное занятие
- Г) утренняя гигиеническая гимнастика

7. Упражнения, запрещённые и ограниченные к применению в дошкольных образовательных учреждениях

- А) сидение на пятках
- Б) подлезание в туннель
- В) наклоны головы назад
- Г) прыжок в длину с места

8. Тест на гибкость по нормативам ГТО:

- А) гимнастическое упражнение «мост»
- Б) наклон туловища назад, сидя на гимнастической скамейке
- В) кувырок назад
- Г) наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке

9. Стретчинг – это упражнения:

- А) глазодвигательные
- Б) дыхательные
- В) на растягивание разных групп мышц
- Г) язычковые

10. Технологии эстетической направленности (предложенные Г.В. Ильиной) включают гимнастику:

- А) ортопедическую
- Б) нравственную
- В) волевою
- Г) глазодвигательную

11. К коррекционным технологиям в ДООУ не относятся:

- А) цветотерапия
- Б) психогимнастика
- В) тай-бо
- Г) стретчинг

12. Кинезеология- это наука изучающая:

- А) животных
- Б) мозг человека
- В) робототехнику
- Г) историю

13. Релаксация – это:

- А) способность человеческого мышления к критическому самоанализу
- Б) комплекс особых упражнений, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы, коммуникативных навыков, а также на борьбу с различными психологическими проблемами
- В) полное расслабление организма вследствие снижения тонуса скелетных мышц
- Г) невербальный прием коллективного взаимодействия, который подразумевает представление переживаний, психологических состояний, проблем с помощью невербальных методов общения, дает возможность детям выражать себя и поддерживать связь без помощи слов

14. Психогимнастика – это:

- А) ряд психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений
- Б) комплекс особых упражнений, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы, коммуникативных навыков, а также на борьбу с различными психологическими проблемами
- В) полное расслабление организма вследствие снижения тонуса скелетных мышц
- Г) невербальный прием коллективного взаимодействия, который подразумевает представление переживаний, психологических состояний, проблем с помощью невербальных методов общения, дает возможность детям выражать себя и поддерживать связь без помощи слов

15. Цветотерапия – это:

- А) невербальный прием коллективного взаимодействия, который подразумевает представление переживаний, психологических состояний, проблем с помощью невербальных методов общения, дает возможность детям выражать себя и поддерживать связь без помощи слов
- Б) полное расслабление организма вследствие снижения тонуса скелетных мышц
- В) метод нетрадиционной медицины, воздействие разнообразно окрашенным светом на человека с целью его излечения
- Г) ряд психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений

Итоговый тест по дисциплине

Выполните тест, выделив правильный (е) вариант (ы) ответа (ов) шрифтом или красным цветом

1. Методы развития физических качеств дошкольников:

- А) повторный
- Б) соревновательный
- В) круговой тренировки
- Г) игровой

2. Повторный метод развития физических качеств характеризуется:

- А) физической нагрузкой с одноразовым или многократным изменением её интенсивности в процессе выполнения упражнения
- Б) развитием физических качеств посредством специально подобранных игровых упражнений
- В) отдыхом между отдельными упражнениями достаточным для полного восстановления
- Г) выполнением физической нагрузки постоянной интенсивности

3. Методы организации физкультурной деятельности дошкольников:

- А) повторный
- Б) фронтальный
- В) круговой тренировки
- Г) переменный

4. Равномерный метод развития физических качеств характеризуется:

- А) отдыхом между отдельными упражнениями достаточным для полного восстановления
- Б) развитием физических качеств посредством специально подобранных игровых упражнений
- В) физической нагрузкой с одноразовым или многократным изменением её интенсивности в процессе выполнения упражнения

Г) выполнением физической нагрузки постоянной интенсивности

5. Доминирующий метод развития физических качеств у детей дошкольного возраста:

- А) соревновательный
- Б) переменный
- В) игровой
- Г) повторный

6. Ошибки при сдаче нормативов ГТО 1 степени (бег):

- А) Бег проводится на площадке с мягким покрытием
- Б) Бег на 30 м выполняется с низкого старта
- В) Участники стартуют по 2-4 человека.
- Г) Бег на 60 и 100 м выполняется с низкого или высокого старта

7. Ошибки при сдаче нормативов ГТО 1 степени (при выполнении подтягиваний из виса на высокой перекладине):

- А) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- Б) подбородок поднялся выше грифа перекладины;
- В) фиксация менее 0,5 секунд исходного положения;
- Г) одноименное сгибание рук.

8. Ошибки при сдаче нормативов ГТО 1 степени (подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине):

- А) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- Б) одноименное сгибание рук.
- В) подбородок поднялся ниже грифа перекладины;
- Г) фиксация менее 0,5 секунд исходного положения;

9. Ошибки при сдаче нормативов ГТО 1 степени (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)):

- А) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- Б) прямая линия «плечи - туловище – ноги»;
- В) поочередное разгибание рук;
- Г) касание грудью пола (платформы)

10. Ошибки при сдаче нормативов ГТО 1 степени (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье):

- А) фиксация результата пальцами двумя руками;
- Б) сгибание ног в коленях;
- В) фиксация результата менее 2 секунд.
- Г) фиксация результата пальцами одной руки;

11. Ошибки при сдаче нормативов ГТО 1 степени (прыжок в длину с места толчком двумя ногами):

- А) отталкивание 2-мя ногами ногами одновременно;

- Б) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- В) заступ за линию измерения или касание ее;
- Г) отталкивание ногами одновременно.

12. Самая продолжительная часть физкультурного занятия

- А) ведущая
- Б) заключительная
- В) основная
- Г) вводно-подготовительная

13. Продолжительность физкультурного занятия в старшей группе

- А) **20-25** мин
- Б) **30-35** мин
- В) **25-30** мин
- Г) **15-20** мин

14. Часть физкультурного занятия, задачи которой направлены на приведение различных систем организма ребёнка в спокойное состояние

- А) основная
- Б) заключительная
- В) заминка
- Г) вводно-подготовительная

15. Часть физкультурного занятия, задачи которой направлены на подготовку органов и систем к предстоящим физическим нагрузкам

- А) основная
- Б) вводная
- В) разминка
- Г) вводно-подготовительная

16. Разминка, основная часть, заминка являются структурными единицами

- А) УГГ
- Б) физкультурного занятия
- В) тренировки
- Г) соревнования

17. Физкультурное занятие состоит из

- А) 2 частей
- Б) 4 частей
- В) 3 частей
- Г) 5 частей

18. Задачи УГГ

- А) формирование физической культуры детей
- Б) разучивание техники физического упражнения

- В) выравнивание эмоционального и психофизического состояния детей группы и подготовки их к предстоящей совместной деятельности
- Г) обучение основным движениям

19. Задачи физкультурного занятия

- А) образовательная
- Б) подготовительная
- В) воспитательная
- Г) оздоровительная

20. Понятие «физическое развитие» с позиции реализации ОО «физическое развитие» рассматривается как:

- А) педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и образование человека
- Б) специфическая деятельность человека, проявляющаяся в генетически обусловленной потребности человека в двигательной активности, отвечающая психофизическим особенностям человека, которая решается в процессе физического воспитания.
- В) педагогический процесс, направленный на формирование потребностно-мотивационной сферы человека с широким спектром установок на физкультурную деятельность: стремления, интересы, цели, потребности, мотивы и т.д.
- Г) процесс изменения форм и функций организма и развития физических качеств ребенка, который наиболее эффективно протекает в процессе физического воспитания, посредством физических упражнений.

21. Ведущие задачи физического воспитания, которые эффективно решаются в ОО «Физическое развитие»:

- А) обучение технике основных движений, развитие физических качеств
- Б) формирования социальных, нравственных, эстетических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка
- В) формирования предпосылок к трудовой деятельности
- Г) охрана и укрепления физического и психического здоровья детей

22. Тесты, определяющие уровень физического развития дошкольников:

- А) вес
- Б) бег на 30 метров
- В) ЖЕЛ
- Г) динамометрия

23. Типы здоровьесберегающих технологий физкультурно-оздоровительной направленности, которые реализуются в ДОО на современном этапе:

- А) технологии обучения здоровому образу жизни
- Б) коммуникативные технологии
- В) коррекционные технологии

Г) технологии сохранения и стимулирования здоровья

24. Здоровьесберегающие технологии реализуемые в физкультурной деятельности дошкольников

- А) гимнастика ортопедическая
- Б) бумагопластика
- В) гимнастика бодрящая
- Г) биссероплетение

25. Технологии физкультурно-оздоровительной направленности, реализуемые с детьми ежедневно в режиме дня дошкольников:

- А) гимнастика бодрящая
- Б) танцевальная гимнастика
- В) физкультурное занятие
- Г) утренняя гигиеническая гимнастика

26. Упражнения, запрещённые и ограниченные к применению в дошкольных образовательных учреждениях

- А) сидение на пятках
- Б) подлезание в туннель
- В) наклоны головы назад
- Г) прыжок в длину с места

27. Тест на гибкость по нормативам ГТО:

- А) гимнастическое упражнение «мост»
- Б) наклон туловища назад, сидя на гимнастической скамейке
- В) кувырок назад
- Г) наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке

28. Стретчинг – это упражнения:

- А) глазодвигательные
- Б) дыхательные
- В) на растягивание разных групп мышц
- Г) язычковые

29. Технологии эстетической направленности (предложенные Г.В. Ильиной) включают гимнастику:

- А) ортопедическую
- Б) нравственную
- В) волевою
- Г) глазодвигательную

30. К коррекционным технологиям в ДООУ не относятся:

- А) цветотерапия

- Б) психогимнастика
- В) тай-бо
- Г) стретчинг

Форма итогового контроля (вопросы и практические задания к экзамену).

Перечень вопросов и практических заданий к экзамену по всему курсу:

1. Формы организации физкультурной деятельности дошкольников и младших школьников.
2. Своеобразие задач физического воспитания: оздоровительных, образовательных, воспитательных.
3. Методы физического воспитания дошкольников (общепедагогические, специфические, развития физических качеств, организационные).
4. Средства, методы, формы развития физических качеств детей 6-8 лет.
5. Методика проведения подвижных игр-эстафет с детьми 6-8 лет.
6. Нагрузка и отдых, их виды и характеристики.
7. Физкультурные занятия: задачи, структура, содержание, способы организации.
8. Утренняя гимнастика: задачи, структура, содержание, способы организации.
9. Медико-педагогический контроль за проведением различных форм физического воспитания дошкольников и младших школьников.
10. Активный отдых детей. Физкультурные досуги и праздники. Формы работы с родителями.
11. Контроль физического развития и физической подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста.
12. Диагностика физической подготовленности детей дошкольного, младшего школьного возраста.
13. Роль ОРУ, подготовительных и подводящих упражнений, подвижных игр, эстафет в процессе физического воспитания дошкольников и младших школьников.
14. Структурное содержание: УГГ, физкультурное занятие, досуги, праздники, специально-организованная деятельность с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
15. Анализ, планирование и учёт работы по направлению «физическое развитие» с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
16. Педагогические наблюдения за физическим состоянием детей на физкультурных занятиях. Педагогический анализ, учёт пульсовых данных ребёнка, хронометраж физкультурного занятия.
17. Виды здоровьесберегающих технологий, реализуемых с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
18. Характеристика технологии обучения здоровому образу жизни с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
19. Характеристика технологии сохранения и стимулирования с детьми дошкольного и младшего школьного возраста

20. Характеристика коррекционных технологий технологии, реализуемых с детьми дошкольного возраста.

Практические задания

1. Составьте карточку-задание с комплексом ОРУ в речитативе для детей 3-4 лет.
2. Составьте карточку-задание с комплексом ОРУ в речитативе для детей 4-5 лет.
3. Составьте карточку-задание с комплексом ОРУ с обручем для детей 4-5 лет.
4. Составьте карточку-задание с комплексом ОРУ с малыми мячами для детей 5-6 лет.
5. Составьте карточку-задание с комплексом ОРУ с мячом для детей 6-7 лет.
6. Составьте карточку-задание с комплексом ОРУ без предмета для детей 6-7 лет.
7. Составьте карточку с сюжетной подвижной игрой для детей 3-4 лет.
8. Составьте карточку-задание с комплексом ОРУ в речитативе для детей 3-4 лет.
9. Составьте карточку с сюжетной подвижной игрой для детей 4-5 лет.
10. Составьте карточку с 4 эстафетами для детей 6-7 лет (блок на выбор-л/атлетика, гимнастика, зимние забавы, школа мяча).
11. Составьте карточку с 4 эстафетами для детей 5-6 лет(блок на выбор-л/атлетика, гимнастика, зимние забавы, школа мяча).
12. Составьте карточку с комплексом ОРУ (на выбор с предметом или без предмета) для детей (на выбор возраст) дошкольного возраста.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список основной литературы.

1.Ильина Г. В. Теории и технологии физического воспитания и развития детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа:<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1307.pdf&show=dcatalogues/1/1123527/1307.pdf&view=true>. - Макрообъект.

2.Ильина Г. В. Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина, Л. Н. Санникова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа:<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3360.pdf&show=dcatalogues/1/1139105/3360.pdf&view=true>. - Макрообъект. - ISBN 978-5-9967-0997-7.

3.Ильина Г. В. Практикум по здоровьесберегающим технологиям [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина, Л. Н. Санникова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа:<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2691.pdf&show=dcatalogues/1/1131653/2691.pdf&view=true>. - Макрообъект.

4.Ильина, Г. В. Физкультурная деятельность детей в аспекте непрерывного образования : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2018. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL:<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3769.pdf&show=dcatalogues/1/1527865/3769.pdf&view=true> (дата обращения: 27.03.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

5.Ильина Г. В. Подготовка студентов к развитию физических качеств дошкольников и младших школьников : учеб.-метод. пособие - Магнитогорск : [Изд-во МаГУ], 2011. – 47 с.

6.Ильина, Г. В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе/ Г. В. Ильина // Формирование ценностно-мотивационного отношения студентов к реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурной деятельности дошкольников: монография / Г. В. Ильина и др. - Красноярск: ЦНИ «Монография», 2014. - С. 88-108.

7. Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие» детей дошкольного возраста (подготовительная к школе группа): учебное пособие / / Г.В. Ильина, Н.Э.Воронина, С.Г. Гельмель, Е.Р. Филимонова. – Магнитогорск : МГТУ, 2019. - 153 с.

8. Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие» детей дошкольного возраста (старшая группа): учебное пособие // Г.В. Ильина, Ведешкина, И.С. Каткова, Е.А. Русецкас, О.А. Яровикова. – Магнитогорск : МГТУ, 2019. - 135 с.

9. Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие» детей дошкольного возраста (средняя группа): учебное пособие // Г.В. Ильина, И.А. Лустова, Н.С. Пыталева, Н.А. Панферова. – Магнитогорск : МГТУ, 2019. - 118 с.

Список дополнительной литературы.

1. Школа физкультминуток. Ковалько В.И. • Издательство: «ВАКО», 2-е изд., перераб. издание: 2013 год: 224 стр. ISBN: 78-5-408-00998-5
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4771

2. Валькова Л.Л. Школа мяча [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по организации кружковой работы с детьми старшего дошкольного возраста / Л.Л. Валькова, С.Е. Шивринская; под общ. ред. В.А. Касаткиной. — 2-е изд., стер. — М.: ФЛИНТА, 2012. — 78 с. ISBN 978-5-9765-1533-8
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=13085

3. Полтавцева, Н.В. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании [Электронный ресурс] / Н.В.Полтавцева, М.Ю.Стожарова. – Издательство «ФЛИНТА», 2011. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=2425. - ISBN: 978-5-9765-1142-2.

Список рекомендуемых Интернет – источников.

1. Мир детства и образование сборник материалов XIII Международной научно-практической конференции 2019.
<https://www.magtu.ru/attachments/article/9179/%D0%9C%D0%B8%D1%80%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%202019.pdf>

2. Мир детства и образование сборник материалов XII Международной научно-практической конференции 2018.
https://unost.magtu.ru/attachments/article/9179/%D0%98%D0%A6_%D0%A1%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9C%D0%94%D0%B8%D0%9E_2018.pdf

3. Мир детства и образование сборник материалов XI Международной научно-практической конференции 2017.
<https://www.magtu.ru/attachments/article/9179/%D0%9C%D0%B8%D1%80%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%202017.pdf>

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <https://www.magtu.ru/sveden/struct/instituty-fakultety-kafedry/institut-gumanitarnogo-obrazovaniya/kafedry-igo/ppsr/kafedra-doshkolnogo-i-spetsialnogo-obrazovaniya/mir-detstva-i-obrazovanie-konferentsiya-rints.html>

2. <http://www.detskiysad.ru/fizvos.html> - Статьи по вопросам физического воспитания детей

ГЛОССАРИЙ

Быстрота – это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Выносливость – это способность человека длительное время преодолевать утомление, не снижая интенсивности.

Гибкость – это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Готовность ребёнка к школьному обучению – уровень развития ребёнка, обеспечивающий устойчивость и успешность школьного обучения. Это многогранное явление, определяемое рядом биологических, социальных, психолого-педагогических факторов.

Деятельность – активное взаимодействие с окружающей действительностью, в ходе которой живое существо выступает как субъект, целенаправленно воздействующий на объект и удовлетворяющий свои потребности.

Деятельность – это способ воспроизводства социальных процессов самореализации человека, его связей с окружающим миром.

Диагностика педагогическая – это относительно самостоятельная вспомогательная педагогическая дисциплина сервисного характера, предполагающая определение особенностей изучаемых педагогических объектов с целью выработки обоснованных коррекционных мер.

Игровой метод характеризуется развитием физических качеств посредством специально подобранных игровых упражнений, то есть игр определенной направленности – беговой, прыжковой, силовой и т.д. Наиболее эффективно развиваются физические качества в наибольшей степени проявляемые в процессе игры.

Интенсивность физической нагрузки отражается в количестве выполненной работы за единицу времени.

Координационные способности – это свойства организма к согласованию отдельных элементов движения в единое целое для решения конкретной двигательной задачи, что проявляется в хорошей обучаемости, плавности и точности движения, его своевременном исполнении.

Компетентность (от лат. competens – надлежащий, способный) –

1) мера соответствий знаний, умений и опыта лиц определенного социально-профессионального статуса реальному уровню сложности выполняемых задач и решаемых проблем, В отличие от термина «квалификация», включает помимо сугубо профессиональных знаний и умений, характеризующих квалификацию, такие качества, как инициатива, сотрудничество, способность к работе в группе, коммуникативные способности, умение учиться, оценивать, логически мыслить, отбирать и использовать информацию;

2) область полномочий управляющего органа, должностного лица; круг вопросов, по которым они обладают правом принятия решений. Зона полномочий тех или иных органов или лиц устанавливается законами, другими нормативными актами, положениями, инструкциями, уставами.

Компетенции – это интегративные деятельностные конструкты, включенные в конкретную ситуацию и направленные на достижение реального результата, т.е. знания в действии, умения и навыки выполнения деятельности.

Компетенции – это интегративные деятельностные конструкты, включенные в конкретную ситуацию и направленные на достижение реального результата. Это практико-ориентированные действия, имеющие обобщенный характер.

Концепция физкультурной деятельности определяется генетически детерминированной (обусловленной) потребностью в физической нагрузке, через свободу выбора форм, объёмов и интенсивности, к специально организованному и контролируемому её удовлетворению средствами физической культуры.

Ловкость – это способность к быстрому осуществлению сложных координационных двигательных актов в условиях изменяющейся обстановки

Непрерывное образование – образование, всеохватывающее по полноте, индивидуализированное по времени темпам и направленности, предоставляющее каждому возможности реализации собственной программы его получения.

Объем физической нагрузки определяется количеством выполненной физкультурной работы (в килограммах, километрах (метрах), секундах (минутах, часах), количестве раз, количество физкультурных упражнений).

Педагогические знания – это сведения из педагогики о сущности труда учителя, об особенностях подготовительной деятельности и общения личности учителя, о развитии учащихся, их возрастных особенностях и др.

Педагогические умения – способность педагогически грамотно осуществлять взаимодействие на учащихся с целью достижения определенного педагогического результата, реализации знаний. Педагогические умения содержат методологию действия, его ориентировочную основу, овладение которой позволяет выполнять действия в меняющихся условиях педагогической деятельности, творческой по своей сути.

Переменный метод характеризуется физической нагрузкой с одноразовым или многократным изменением её интенсивности в процессе выполнения упражнения. Наиболее эффективен для развития физического качества выносливости после того, как будут исчерпаны, в основном, возможности равномерного метода.

Повторный метод характеризуется отдыхом между отдельными упражнениями достаточным для полного восстановления. Наиболее эффективен этот метод для развития физического качества быстроты и «быстрой» силы (скоростно-силовых качеств).

Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребёнка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребёнок готовится к жизни.

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребёнком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, ценных морально-волевых качеств.

Преемственность – это связь между различными этапами и ступенями развития, как бытия, так и познания, сущность которой состоит в сохранении тех или иных элементов целого или отдельных сторон его организации при изменении целого как системы, т.е. при переходе из одного состояния в другое. Связывая настоящее с прошлым и будущим, преемственность тем самым обуславливает устойчивость целого.

Профессиональная компетентность – это интегральная характеристика деловых и личностных качеств специалиста, отражающая не только уровень знаний, умений, опыта, достаточных для достижения целей профессиональной деятельности, но и социально-нравственную позицию личности.

Развивающие образовательные технологии – результат научных исследований в области содержания, методов и средств образования, результат научных открытий.

Равномерный метод характеризуется выполнением физической нагрузки постоянной интенсивности. Наиболее эффективен на начальном этапе развития физического качества выносливости.

Сила – это способность в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Является основой для проявления других качеств.

Соревновательный метод характеризуется развитием физических качеств, которые в наибольшей степени проявляются в соревновательном упражнении.

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) – одна из форм физкультурной деятельности дошкольников, задача которой заключается в выравнивании эмоционального состояния детей группы и подготовки их к предстоящей совместной деятельности. Задача УГГ: Выравнивание эмоционального и психофизического состояния детей группы и подготовка их к предстоящей совместной деятельности.

Физкультурная деятельность – это специфическая деятельность человека, проявляющаяся в двигательной активности, направленной на физическое совершенствование человека.

Физкультурная деятельность – это специфическая деятельность человека, проявляющаяся в генетически обусловленной потребности в двигательной активности, отвечающая психофизическим особенностям человека, которая решается в процессе физического воспитания.

Физическая готовность к школьному обучению – это достижение ребенком показателей уровня физического развития (биологической зрелости), соответствующего возрасту, и физической подготовленности, позволяющей ему успешно адаптироваться к разнонаправленным (сила, быстрота, выносливость и так далее) физическим нагрузкам школьного обучения.

Форма организации физкультурной деятельности – особым образом организованное выполнение комплекса физических упражнений с целью решения задач сферы физической культуры. К основным формам относятся: физкультурное занятие, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультминутка и физкультурная пауза, специально организованная физкультурная деятельность на прогулке, самостоятельная физкультурная деятельность, задания на дом. К рекреационным формам относятся: туристическая прогулка, физкультурный досуг, физкультурный праздник, день здоровья.

Физкультурное занятие – основная форма физкультурной деятельности дошкольников, которая обеспечивает решение главных задач формирования физической культуры дошкольников: образовательной (обучать технике физических упражнений); воспитательной (развивать физические качества, воспитывать нравственно-волевые качества); оздоровительной (активизировать двигательную деятельность детей).

Физкультурный досуг – это нетрадиционная форма проведения физкультурного занятия. В основе физкультурного досуга лежит подвижная игра. Подвижные игры с правилами, это комплексный воспитательно-образовательный процесс важнейшего значения. Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижные игры способствуют эффективному решению задач физического воспитания.

Физкультурный (спортивный) праздник – это нетрадиционная форма организации физкультурной деятельности дошкольников и младших школьников. Назначением праздников является демонстрация детьми результатов, достигнутых в овладении физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени.

Физические качества – это врождённые морфофункциональные качества [анатомо-физиологические], которые развиваются в процессе физического воспитания, посредством физических упражнений». Благодаря физическим качествам возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности. Это сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость.

Физические качества – это проявления двигательных возможностей человека, которые определяются двумя группами факторов: врождёнными (биологическими) и приобретёнными в течение жизни, основываются на общих характеристиках.

Физические способности – это совокупность свойственных человеку возможностей, обеспечивающих успешную двигательную деятельность, основу которой составляют его физические качества.

Цель непрерывного образования – обеспечить каждому человеку постоянное творческое обновление, развитие и совершенствование на протяжении всей жизни.

Учебное текстовое электронное издание

Ильина Галина Вячеславовна

**ПРАКТИКУМ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Учебное пособие

2,42 Мб

1 электрон. опт. диск

г. Магнитогорск, 2020 год
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»
Адрес: 455000, Россия, Челябинская область, г. Магнитогорск,
пр. Ленина 38

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова»
Кафедра дошкольного и специального образования
Центр электронных образовательных ресурсов и
дистанционных образовательных технологий
e-mail: ceor_dot@mail.ru