

«Магнитогорский государственный технический
университет им. Г.И. Носова»

Методика проведения занятий с дошкольниками





Теория физического воспитания детей дошкольного возраста — наука об общих закономерностях физического воспитания ребенка.

Цель физического воспитания ребенка – это подготовка к жизни, трудовой деятельности, т. е. воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка



ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ





ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ КУРСА

Понятие	Определение
Физическая культура	Часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей
Физическое воспитание	Педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям, развитие физических качеств человека, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, или педагогическая система использования средств физической культуры с целью личностного совершенствования человека
Спорт	Специфический вид деятельности, направленный на достижение высокого результата, основанного на высоких физических и психических напряжениях
Физическое развитие	Естественный закономерный процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания
Физическая подготовленность	Результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности, уровне развития физических качеств и уровне сформированности жизненно важных и прикладных умений и навыков
Физическое совершенство	Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни

Физическая рекреация	Вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности
Двигательная реабилитация	Вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий
Движение	Как моторная функция организма есть изменение положения тела и его частей. Движения, преследующие решение конкретной задачи и на этой основе объединенные в определенную систему, составляют <i>двигательное действие</i>
Физическое упражнение	Двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека



СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- Физические упражнения – основное средство
- Гигиенические факторы
естественные силы природы
(природные факторы)



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ





МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ





ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ И ЕГО ПЕРИОДИЗАЦИЯ

Согласно периодизации [Д. Б. Эльконина](#), в развитии ребёнка выделяются следующие этапы:

Младенчество 0-1 год;

Раннее детство 1-3 года;

Дошкольное детство 3-7 лет;

Младший школьный возраст 7-12 лет;

Подростковый возраст 12-17 лет.

Дошкольный возраст — этап психического и физического развития ребёнка в возрастном диапазоне от 3 до 7 лет.

В его рамках выделяют три периода:

младший дошкольный возраст — от 3 до 4 лет;

средний дошкольный возраст — от 4 до 5 лет;

старший дошкольный возраст — от 5 до 7 лет.



АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Костная система	<p>Богата хрящевой тканью. Кости гибкие, податливы благоприятным и неблагоприятным воздействиям. Физиологические изгибы позвоночника формируются до 6-7 лет, его правильное развитие влияет на формирование осанки.</p> <p>Процесс окостенения происходит постепенно на протяжении всего дошкольного детства. Свод стопы начинает формироваться на первом году жизни, это связано с началом ходьбы.</p> <p>Развитие костной системы связано с мышечной системой</p>	<p>Следить за правильностью поз на учебных занятиях.</p> <p>Длительность объяснения заданий небольшая.</p> <p>Исключать прыжки на твердую поверхность, на полную стопу, с большой высоты. Высота прыгивания 30-40 см оптимальна для обучения приземлению. Высота покрытия для приземления — около 5 см.</p> <p>Исключать чрезмерные физические нагрузки (возможна задержка роста костей).</p> <p>Упражнения на профилактику нарушений сводов стопы рекомендуется выполнять без обуви</p>
-----------------	---	--

Мышечная система	<p>По мере развития движений мышечная масса нарастает, сила мышц увеличивается. Сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем мышцы рук. Мышцы-сгибатели развиты больше, чем мышцы-разгибатели, поэтому у детей дошкольного возраста — сведенные плечи, опущенная голова, сутулая спина. С 4 лет сила мышц туловища у мальчиков выше, чем у девочек</p>	<p>Рекомендуется работа с переменным напряжением и расслаблением мышц, что меньше утомляет ребенка. Динамическая работа способствует активному притоку крови к мышцам и костям.</p> <p>Противопоказаны упражнения, требующие значительных силовых напряжений (переноска тяжестей, лазание с помощью одних рук). Нежелательны асимметричные упражнения</p>
------------------	---	---



АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

<p>Сердечно-сосудистая система (ССС)</p>	<p>В дошкольные годы СССР претерпевает большие изменения в функциональном и морфологическом плане. При рождении артериальное давление (АД) — низкое, ЧСС — высокая (135-140 уд. в мин.) По мере роста ребенка ЧСС понижается. В младшем возрасте ЧСС колеблется в пределах 85-105 уд. в мин. К 7 годам ЧСС составляет 78-99 уд. в мин. Регуляция СССР несовершенна. Отмечается слабая переносимость гипоксии. По мере роста повышается работоспособность детей. У девочек пульс чаще, чем у мальчиков</p>	<p>Необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки. Не допускать длительных физических и психических напряжений. Знать признаки внешнего и внутреннего утомления. Знать параметры физической нагрузки для младших, средних, старших дошкольников при развитии физических качеств. Ориентироваться на ЧСС, но помнить, что восстановительный период у детей не одинаков</p>	<p>Дыхательная система</p>	<p>При рождении ребенок имеет частое и поверхностное дыхание. Трахея, бронхи, носовые ходы узкие, поступление воздуха затруднено, дети не могут делать глубокие вдохи и выдохи. По мере роста нарастает глубина дыхания, ритм становится более устойчивым, уменьшается частота дыхания: (1 год — 40-35 вдохов; 6-7 лет — 24-22 вдоха). У детей 3-7 лет возрастает потребность организма в кислороде. Увеличивается ЖЕЛ</p>	<p>С трех лет приучать дышать через нос с акцентом на выдох. Проводить занятия в хорошо проветриваемом помещении. Рекомендуется проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий на улице. Учить выполнять упражнения без чрезмерного натуживания и задержки дыхания. Включать звуковую дыхательную гимнастику</p>
--	---	--	----------------------------	--	---



АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Нервная система	<p>За период дошкольного детства происходит сложный процесс формирования нервной системы. Развитие происходит на базе врожденных безусловных рефлексов. Дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет, к 7 годам почти заканчивается. Центральная нервная система ребенка способна сохранять следы тех процессов, которые в ней происходят, поэтому дети быстро и легко запоминают движения.</p> <p>Условно-рефлекторные связи очень прочны, трудно поддаются переделке.</p> <p>Год от года нервные процессы совершенствуются, но процессы возбуждения преобладают над торможением. Нервная система ребенка неустойчива</p>	<p>Задача взрослых — бережно относиться к формирующейся нервной системе ребенка.</p> <p>Нужно помнить о чувствительности детей к шуму (снижается слух, наступает утомление), избегать громких окриков, свистков, правильно использовать инвентарь. Важно сразу правильно формировать двигательные навыки, так как исправлять их трудно.</p> <p>Чаще менять задания! Выполнять ОРУ из различных исходных положений!</p> <p>Использовать качественную наглядность и показ упражнений</p>
-----------------	--	--

<i>Психические процессы</i>	<i>Возрастные особенности</i>	<i>Учет в процессе занятий</i>
1	2	3
Восприятие	<p>Развитие зрительного восприятия опережает развитие слухового. Ребенок совершает большое количество ошибок при оценке пространственных свойств предметов: недооценивает ширину, глубину, длину. С возрастом восприятие постепенно становится осмысленным, целенаправленным</p>	<p>Запоминание материала, предъявляемого зрительно, происходит лучше, чем на слух. Для облегчения восприятия нужно подбирать яркий инвентарь, качественный музыкальный звук, эстетически и красочно оформлять проведение физкультурных занятий</p>
Память	<p>Является доминирующей функцией.</p> <p>В 3-4 года ребенок не ставит перед собой задачу что-либо запомнить. Запоминается то, что вызывает интерес и эмоциональный отклик. Целенаправленное запоминание и воспроизведение появляется только 5-6 лет</p>	<p>Наглядные методы должны преобладать над словесными.</p> <p>Варьировать, повторять двигательные действия без длительных перерывов.</p> <p>При обучении опираться на образность мышления (прыгать «как зайчик», бежать «как мышка» и т. п.)</p>



ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Внимание	В первые годы жизни внимание проявляется только в непроизвольной форме, связано с особенностями объекта, который должен быть интересным, ярким, непривычным. К 5-6 годам роль произвольности постепенно	Известно, что главный враг внимания — утомление. Объяснения давать бодрым голосом, не затягивая, они должны быть интересными.
	усиливается, но произвольное внимание несовершенно: неустойчиво, легко нарушается при изменении обстановки. Внимание базируется на принципе удовольствия. Этот принцип — важный стимульный фактор психической жизни ребенка	Рационально организовывать места занятий (убирать лишние, отвлекающие предметы). Разнообразить занятия введением игр. Занятия с дошкольниками должны иметь сильную эмоциональную окраску
Речь	Играет ведущую роль в развитии ребенка. Процесс овладения речью в основном завершается. В 6-летнем возрасте речь выполняет функцию регуляции деятельности при помощи так называемой «внутренней речи». Ребенок учится словами планировать свои действия («Сейчас я сделаю это...»)	В процессе обучения движениям учить проговаривать двигательные действия, использовать речитативы. Педагогу важно привлекать детей к оценке выполненных движений

Мышление	Носит наглядно-образный характер, т. е. осуществляется непосредственно при восприятии окружающей действительности. Способность действовать в уме — ставить цели, планировать будущую деятельность, предвидеть последствия некоторых событий — появляется только к концу дошкольного детства	При обучении движениям необходимо подкреплять словесные инструкции наглядным примером и качественным показом
Воображение	На первых порах неотделимо от восприятия предметов и выполнения с ними игровых действий. Ребенок скачет верхом на палочке и представляет себя всадником, а палку — лошадию. Но он не может вообразить лошадь при отсутствии предмета, пригодного для скаканья. В 5-6 лет у детей возникает основа для развития <i>творческого воображения</i> (обеспечивающего возможность создания нового образа)	Детям старшего дошкольного возраста можно предлагать придумывать новые упражнения или комбинации из разученных ранее двигательных действий, названия для новых игр и упражнений



ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выделяют три основные формы быстроты:

- латентное время двигательной реакции
- скорость отдельного движения
- частота движений

Сила – качество, необходимое для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий.

Выносливость – способность противостоять утомлению, это способность организма совершать мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности в данный момент.



ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений. Показатели гибкости определяются по предельной амплитуде движений, оцениваемой в угловых градусах или линейных величинах

Координационные способности – способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.



Контрольные упражнения диагностики физической подготовленности детей 4-7 лет





ПРИНЦИПЫ ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФК

1 группа

К общим принципам образования дошкольников в области физической культуры относят следующие:

- гуманизации образования;
- демократизации образования;
- вариативности образования;
- региональной специфики образования;
- развивающего характера образования;
- непрерывности образования.

2 группа

К принципам организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении относятся следующие:

- оздоровительной направленности;
- социализации ребенка;
- всестороннего развития личности;
- единства с семьей;
- подготовки к обучению в школе.

3 группа

К принципам построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками относятся следующие:

- научности;
- доступности;
- постепенности;
- систематичности;
- сознательности и активности;
- наглядности;
- прочности;
- индивидуализации.



ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Двигательное умение – способность неавтоматизированно управлять движениями. Умение в результате повторения переходит в навык.

Двигательный навык – автоматизированный способ управления движениями. Движение при повторениях все больше становится автоматизированным, привычным: все меньше приходится думать над тем, как выполнить тот или иной элемент.



ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Этапы обучения

2) Углубленное разучивание – задача – создать правильное представление о каждом элементе техники движения, выработать умение четко и слитно выполнять их. Более продолжительная по времени. Характеризуется многократным повторением движения, происходит уточнение отдельных двигательных рефлексов и всей системы в целом.

На этом этапе используется имитация, звуковые и зрительные ориентиры. Словесные методы используются в виде коротких указаний.



ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Этапы обучения

1) Первоначальное разучивание – на этом этапе ставится задача создать целостное представление о движении и сформировать умение выполнять его в общих чертах (освоить основу техники). При этом наблюдается излишнее мышечное напряжение, неточность в выполнении движения, отсутствие слитности между его элементами. Эта стадия самая короткая по времени.

Методика начального разучивания, которая включает:

- а) показ педагогом образца движений;
- б) его детальный показ, сопровождаемый словом;
- в) выполнение показываемого движения ребенком.

На этом этапе используются методы: показ, объяснение



ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Этапы обучения

3) Закрепление навыка и совершенствование техники – закрепление приобретенного умения в навык, а также выработка умения применять его в различных условиях, в изменяющихся ситуациях (в соревновательной, игровой форме). Движения ребенка становятся экономичными, свободными, точными и раскованными.

Используются игровой и соревновательный методы .



ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ





СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Часть занятия	Задачи	Содержание	Возраст детей	Длительность
Подготовительная	Подготовить организм к предстоящей работе	Включаются упражнения на разные группы мышц хорошо знакомые детям: строевые, чередование ходьбы и бега, ОРУ, прыжки, танцевальные упражнения	3-4 года 5-7 лет	2-3 минуты 3-4 минуты
Основная	Образовательные, воспитательные, оздоровительные (формирование двигательных навыков, развитие физических, морально-волевых качеств и т.д.),	Согласно задачам и темам занятий блоков планирования подвижные игры	3-4 года 5-7 лет	10-12 минут 15-18 минут
Заключительная	Восстановление пульса, подведение итогов занятия, приведение организма ребенка в оптимальное состояние	Упражнения на расслабление, игры на внимание, несложные игровые задания, малоподвижные игры	3-4 года 5-7 лет	2-3 минуты 4-5 минут



Годовой план-график планирования программного содержания «Физическое развитие» детей средней группы

Средняя группа	Месяц								
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Группа	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
Блоки	z-z -x-x	x-x-ж-0	o-o- ж -\\\	\\\-\\\-\\\ - ж	*-*-*	ж -x -x - x	o-o-o- o	ж-\\\-\\\-\\\ -	x-x-z-z
<p><i>Тематические блоки:</i> Легкая атлетика – X Гимнастика -\\\</p> <p>Школа мяча - 0</p> <p>Зимние забавы (лыжи) - ***</p> <p>Подвижные игры – Ж</p> <p>Диагностика – Z</p>									



ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

К физкультурно-оздоровительной работе в режиме дня дошкольного учреждения относятся:

- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- игры и упражнения между занятиями;
- упражнения на прогулке;
- физические упражнения во второй половине дня.

Планирование этих форм должно опираться на необходимый суточный объем двигательной активности, соответствующий возрасту ребенка.

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (УГГ)

В младшем дошкольном возрасте гимнастика носит игровой характер, включает образы животных, птиц и др., что позволяет закреплять знания детей.

Комплекс упражнений должен сопровождаться музыкой и меняться один раз в две недели, при этом меняются лишь 2-3 упражнения. †

Последовательность выполнения движений

- 1 — движения головой;
- 2 — движения рук и плечевого пояса;
- 3 — туловища;
- 4 — ног;
- 5 — совместные движения.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, ее продолжительность колеблется в зависимости от возраста детей:

- 2-3 года — 4-5 минут;
- 3-4 года — 5-6 минут;
- 4-5 лет — 6-8 минут;
- 5-6 лет — 8-10 минут;
- 6-7 лет — 10-12 минут.

Количество упражнений в комплексе, количество повторов зависит не только от возраста детей, но и от сформированных двигательных умений, реального психического и физического состояния ребенка. Комплекс может включать 5-8 упражнений, количество повторов — 4-8 раз.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ И УГГ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА РЕБЕНКА

Возраст детей	Группа в ДОУ	Продолжительность физ.занятия	Продолжительность УГГ	Количество упражнений в УГГ (дозировка)
До 3-х лет	ясельная	10 мин	4-5 мин	3-4 упражнения при 4-5 повторениях
3-4 года	младшая	15 мин	5-6 мин	4 упражнения при 4-5 повторениях
4-5 лет	средняя	20 мин	6-8 мин	4-5 упражнения при 5-6 повторениях
5-6 лет	старшая	25 мин	8-10 мин	5-6 упражнений при 6-8 повторениях
6-7 лет	подготовительная	до 35 мин	10-12 мин	6-8 упражнений при 8-10 раз



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЧАСТЕЙ ЗАНЯТИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА РЕБЕНКА

Длительность частей и отдельных упражнений
на физкультурном занятии в минутах

Части и виды упражнений	1-я мл. гр.	2-я мл. гр.	Ср. гр.	Ст. гр.	Подг. гр.
1 часть	1	2	3	4	4–5
2 часть	7–9	10–12	13–15	18–20	20–24
а) ОРУ	2–3	3–4	4–5	5–6	5–6
б) ОВД	3–4	4–5	5–6	8–9	9–12
в) игра	2	3	4	5	6
3 часть	1	2	3	3	3–4
Всего	10	15	20	25	30

Динамика физической нагрузки при организации занятия смешанного вида (по Г.П. Юрко):

- 1 часть. Повышение ЧСС на 15–20 % от исходного состояния;
- 2 часть. ОРУ — 40 %; ОВД и п/игра в среднем 70–80 % (в игре до 100 %);
- 3 часть. Снижение ЧСС до 10–15 % от исходного состояния.

Спустя 3–5 мин. после занятия ЧСС должна снизиться до первоначального состояния.



СХЕМА ПРОВЕДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

Схема проведения ОРУ такова.

1. Объяснение упражнения.
2. Команда для принятия исходного положения.
3. Команда для начала выполнения упражнения.
4. Замечания в процессе выполнения упражнения.
5. Команда для окончания упражнения.
6. Команда «вольно».

Пример:

1. Объяснение упражнения (показ, рассказ и другие).
2. Исходное положение принять либо команда «смирно!». Далее указать, каким способом его принять (прыжком, отставлением ноги).
3. Команда начала выполнения упражнения: «упражнение – начи-най!», «с левой руки вперед – начи-най!», «влево – начи-най!», «с правой – начи-най!».
4. Замечания в процессе выполнения упражнения: 1 счет – 2 счет – 3 счет – 4 счет соответствует имени ученика (1 счет) – ниже (2 счет) – наклон (3 счет) – четыре (4 счет).
5. Команда для окончания упражнения. Вместо последнего счета звучит команда «стой!», а на 1 счет – предварительная команда «группа» или «класс». Можно подать окончание упражнения интонацией, а можно перед последним выполняемым упражнением вставить союз «и»: «и раз, два, три, стой!»



ПРАВИЛА ЗАПИСИ УПРАЖНЕНИЙ

Правила записи упражнений

1. При выполнении движения несколькими частями тела одновременно устанавливается порядок записи упражнений снизу вверх, то есть вначале описывается движение, выполняемое ногами, затем туловищем, руками и головой.

2. При записи ОРУ и вольных упражнений существует следующий порядок:

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| а) и. п. | стойка, руки на пояс |
| б) название движения | наклон |
| в) направление движения | вперед |
| г) характер выполнения | прогнувшись |
| д) конечное положение | руки в стороны |

4. Порядок записи строевых команд:

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| а) название строя | в колонну по одному |
| б) название перемещения | в обход |
| в) направление движения | налево |
| г) способ исполнения | шагом (бегом, прыжками) |
| д) исполнительная команда | Марш! |

Содержание занятий	Дозировка	Организационно-методические указания
2 <i>упр.</i> и. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы назад; 3 – наклон головы вправо; 4 – наклон головы влево.	4 раза	Упражнение выполнять в медленном темпе
3 <i>упр.</i> и. п. – о. с.: 1 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; 2 – наклон, руки вперед; 3 – наклон с махом руками назад; 4 – и. п.	6 раз	Выполнять наклон туловища ниже, ноги в коленных суставах не сгибать
4 <i>упр.</i> и. п. – о. с.: 1 – правая в сторону на носок, руки в стороны; 2–3 – два наклона вправо, руки вверх; 4 – и. п.; 5 – левая в сторону на носок, руки в стороны; 6–7 – два наклона влево, руки вверх; 8 – и. п.	4 раза	Руки держать прямыми
5 <i>упр.</i> и. п. – стойка, руки на пояс: 1–2 – два полуприседа; 3 – присед; 4 – и. п.	6 раз	Спину держать прямо
6 <i>упр.</i> и. п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 – присед на правой, левая в сторону на носок, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – присед на левой, правая в сторону на носок, руки вперед; 4 – и. п.	4 раза	Спину держать прямо



ТЕРМИНОЛОГИЯ ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ

ОСНОВНАЯ СТОЙКА (рис. 1) – принимается по команде «Становись!». По этой команде стоят прямо, без напряжения, пятки вместе, носки врозь, плечи развернуты, руки вдоль туловища, голова прямо.

СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ (рис. 2) – ноги в стороны на расстоянии ширины плеч.

ШИРОКАЯ СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ (рис. 3) – ноги значительно шире, чем в стойке ноги врозь.

УЗКАЯ СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ (рис. 4) – расстояние вдвое уже, чем в стойке ноги врозь.

СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ ПРАВОЙ (рис. 5) – правая нога выставлена на шаг вперед от левой ноги.

СТОЙКА СКРЕСТНО ПРАВОЙ (рис. 6) – правая нога поставлена перед левой, внешние стороны стоп обращены друг к другу.

СОМКНУТАЯ СТОЙКА (рис. 7) – стопы сомкнуты.

СТОЙКА ВОЛЬНО ПРАВОЙ (рис. 8) – стойка принимается по команде «вольно правой». По этой команде выполняется шаг правой в сторону, руки за спину.

СТОЙКА НА ЛЕВОМ КОЛЕНЕ (рис. 9) – стойка с опорой левым коленом, голенью и верхней частью стопы, правая нога впереди согнута на 90°.

СТОЙКА НА КОЛЕНЯХ (рис. 10) – стойка с опорой на колени, голени и верхние части стоп, туловище вертикально.

СТОЙКИ



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



ТЕРМИНОЛОГИЯ ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ

СЕД (рис. 11) – положение сидя на полу с прямыми ногами (ноги вместе).

СЕД НОГИ ВРОЗЬ (рис. 12) – положение сидя с разведенными в стороны ногами.

СЕД УГЛОМ (рис. 13) – положение сидя с поднятыми ногами, образующие с туловищем прямой угол.



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13

СЕД СОГНУВ НОГИ (рис. 14) – положение сидя с согнутыми ногами.

СЕД УГЛОМ СКРЕСТНО ПРАВОЙ (рис. 15) – сед углом правая нога над левой.



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



ТЕРМИНОЛОГИЯ ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ



Рис. 16

СЕД УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ (рис. 16) – сед углом, ноги разведены в стороны.



Рис. 17

СЕД НА ПЯТКАХ (рис. 17) – из стойки на коленях сесть на пятки, туловище вертикально.



Рис. 18

СЕД НА ПРАВОМ БЕДРЕ (рис. 18) – сед, при котором тяжесть тела находится на правом бедре, ноги согнуты.

ЛЕЖА НА СПИНЕ (рис. 19) – ноги сомкнуты, прямые, руки – вдоль тела.



Рис. 19



Рис. 20

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ (рис. 20) – согнутые руки касаются ладонями пола, сомкнутые прямые ноги лежат свободно.

ЛЕЖА ПРАВЫМ БОКОМ (рис. 21) – положение с опорой правым боком, ноги сомкнутые прямые.

ЛЕЖА ПРОГНУВШИСЬ (рис. 22) – лежа на животе тело максимально прогнуто.

ПРИСЕД (рис. 23) – положение на максимально согнутых ногах с опорой на носки, туловище вертикально (положение ног на всей стопе указывается дополнительно).

ПОЛУПРИСЕД (рис. 24) – присед, выполненный на половину амплитуды.

ПРИСЕД НА ЛЕВОЙ (рис. 25) – положение на максимально согнутой левой ноге, правая нога вперед (горизонтально полу), туловище вертикально.

ПРИСЕД НА ПРАВОЙ ЛЕВАЯ В СТОРОНУ НА НОСОК (рис. 26) – положение на максимально согнутой правой ноге, левая нога в сторону с опорой на носок.

ПОЛУПРИСЕДС ПОЛУНАКЛОНОМ РУКИ НАЗАД (рис. 27) – полуприсед с одновременным полунаклоном, руки отведены назад.

ПРИСЕДЫ



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 23



ТЕРМИНОЛОГИЯ ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ

ВЫПАД – выставление ноги в различных направлениях с одновременным ее сгибанием.

ВЫПАД ПРАВОЙ (рис. 28) – выставление правой ноги вперед.

ВЫПАД ВПРАВО (рис. 29) – выставление правой ноги в сторону.

ВЫПАД ПРАВОЙ НАЗАД (рис. 30) – выставление правой ноги назад.

НАКЛОННЫЙ ВЫПАД ВПРАВО (рис. 31) – выпад, при котором туловище наклонено вправо и составляет прямую линию с левой ногой. Руки вверх (иное положение рук указывается дополнительно).

ГЛУБОКИЙ ВЫПАД ПРАВОЙ (рис. 32) – выпад с максимальным выставлением правой ноги вперед. Положение рук и туловища указывается дополнительно.

ВЫПАД ЛЕВОЙ ВПРАВО (рис. 33) – выполняется выставлением и одновременным сгибанием правой ноги перед левой.

ВЫПАДЫ



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33

УПОР СТОЯ (рис. 34) – положение согнувшись, ближе к вертикальному, с опорой руками о пол.

УПОР ЛЕЖА (рис. 35) – положение человека лицом к опоре, руки прямые.

УПОР ЛЕЖА СЗАДИ (рис. 36) – положение человека спиной к опоре, руки прямые.

УПОР ЛЕЖА ЛЕВЫМ БОКОМ (рис. 37) – положение человека с опорой на левую руку, тело обращено левым боком к опоре, правая рука вдоль тела.

УПОР НА КОЛЕНЯХ (рис. 38) – выполняется с опорой о пол ладонями, коленями, голеньями, тыльной стороной стопы. Руки и бедра перпендикулярны полу.

УПОРЫ



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



ТЕРМИНОЛОГИЯ УПРАЖНЕНИЙ

УПОР НА ПРАВОМ КОЛЕНЕ (рис. 39) – выполняется с опорой о пол ладонями, коленом и голенью правой ноги, левая нога отведена назад. Иное положение ноги указывается дополнительно.

УПОР СИДЯ СЗАДИ (рис. 40) – положение сидя с опорой руками сзади.

УПОР ЛЕЖА НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ (рис. 41) – положение человека лицом к опоре, опора на предплечья и ладони.

УПОР ПРИСЕВ ЛЕВОЙ (рис. 42) – положение приседа на левой ноге с опорой руками о пол, правая нога отведена назад на носок.

УПОР ЛЕЖА НА БЕДРАХ (рис. 43) – положение упора на прямых руках, тело максимально прогнуто (бедра лежат на полу).

УПОР ПРИСЕВ (рис. 44) – присед с опорой руками возле стоп.

УПОР ЛЕЖА СЗАДИ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ (рис. 45) – человек обращен спиной к опоре и опирается на предплечья и ладони.



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45



ТЕРМИНОЛОГИЯ УПРАЖНЕНИЙ (ПОЛОЖЕНИЕ РУК)

РУКИ НА ПОЯС (рис. 67) – кисти согнутых рук опираются о гребни подвздошных костей – четыре пальца спереди, большим пальцем назад. Плечи отведены назад.

РУКИ ПЕРЕД ГРУДЬЮ (рис. 68) – согнутые руки находятся на уровне груди. Средние пальцы соприкасаются. Ладони обращены книзу. Предплечья и кисти образуют прямую линию и находятся на уровне плеч.

РУКИ ЗА ГОЛОВУ (рис. 69) – руки согнуты за головой, локти в стороны, пальцы касаются затылка.

РУКИ НА ГОЛОВУ (рис. 70) – руки согнуты над головой, локти в стороны, сцепленные пальцы лежат на темени.

РУКИ К ПЛЕЧАМ (рис. 71) – согнутые руки касаются пальцами плеч, локти опущены вниз.

РУКИ ПЕРЕД СОБОЙ ЛЕВАЯ РУКА СВЕРХУ (рис. 72) – руки согнуты на уровне плеч, перед собой, левое предплечье над правым.

РУКИ ЗА СПИНУ (рис. 73) – руки согнуты за спиной. Кисти обхватывают предплечья, пальцы касаются локтей.

РУКИ СКРЕСТНО ВНИЗ ПРАВАЯ РУКА СВЕРХУ (рис. 74) – руки находятся в скрестном положении около тела, правая рука сверху.

РУКИ СОГНУТЫ ВПЕРЕД (рис. 75) – из положения руки вперед согнуть руки, кисти сжаты в кулаки и прижаты к плечам. Локти на уровне плеч.

РУКИ СОГНУТЫ НАЗАД (рис. 76) – согнутые руки отвести назад до максимального положения. Кисти сжаты в кулаки.

РУКИ СОГНУТЫ В СТОРОНЫ (рис. 77) – руки из положения в стороны согнуть так, чтобы кисти сжатые в кулаки касались одноименных плеч, предплечья параллельны полу.

ПОЛОЖЕНИЕ СОГНУТЫХ РУК



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 76



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75



Рис. 77



ТЕРМИНОЛОГИЯ УПРАЖНЕНИЙ (ПОЛОЖЕНИЕ НОГ)

ПРАВЯЯ СОГНУТА ВПЕРЕД (рис. 78) – правая нога согнута в коленном суставе до прямого угла вперед.

ПРАВЯЯ СОГНУТА В СТОРОНУ (рис. 79) – правая нога согнута в коленном суставе до прямого угла в сторону.

ПРАВЯЯ В СТОРОНУ НА НОСОК (рис. 80) – правую ногу выставить в сторону на носок. Масса тела на левой ноге.

ПРАВЯЯ В СТОРОНУ КНИЗУ (рис. 81) – отведение правой ноги в сторону на 45°.

ПРАВЯЯ В СТОРОНУ (рис. 82) – отведение правой ноги в сторону на 90°.

ПРАВЯЯ ВПЕРЕД НА НОСОК (рис. 83) – выставление правой ноги на носок вперед. Масса тела на левой ноге.

ПРАВЯЯ ВПЕРЕД КНИЗУ (рис. 84) – поднимание правой ноги вперед на 45°.

ПРАВЯЯ ВПЕРЕД (рис. 85) – поднимание правой ноги вперед на 90°.

ПРАВЯЯ НАЗАД НА НОСОК (рис. 86) – правая нога выставляется назад на носок.

ПРАВЯЯ НАЗАД КНИЗУ (рис. 87) – правая нога поднята назад на 45°.

ЛЕВАЯ СОГНУТА НА НОСОК (рис. 88) – левая нога слегка согнута в коленном суставе и упирается пальцами рядом с правым плюснево-фаланговым суставом.

ПОЛОЖЕНИЕ НОГ



Рис. 78



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86



Рис. 81



Рис. 82



Рис. 83



Рис. 87



Рис. 88



Рис. 89

ЛЕВАЯ СОГНУТА НАЗАД (рис. 89) – левая нога согнута в коленном суставе назад до прямого угла.

ЛЕВАЯ ВПРАВО НА НОСОК (рис. 90) – выставление левой ноги вперед вправо на носок. Масса тела на правой ноге.

ЛЕВАЯ ВПРАВО КНИЗУ (рис. 91) отведение левой ноги вперед вправо на 45°.



Рис. 90



Рис. 91



ТЕРМИНОЛОГИЯ УПРАЖНЕНИЙ

НАКЛОН (вперед) (рис. 92) – туловище предельно согнуто вперед.

НАКЛОН ВПЕРЕД ПРОГНУВШИСЬ (рис. 93) – туловище в горизонтальном положении, спина прогнута, голова отведена назад.

НАКЛОН ВПЕРЕД КНИЗУ (рис. 94) – сгибание туловища книзу под углом 45° ниже горизонтальной плоскости.

ПОЛУНАКЛОН (рис. 95) – сгибание туловища под углом 45° выше горизонтальной плоскости.

НАКЛОН НАЗАД (рис. 96) – туловище максимально наклоняется назад, голова слегка наклонена назад.

НАКЛОН ВПРАВО (рис. 97) – туловище максимально наклонено вправо.



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95



Рис. 96



Рис. 97

ГОЛОВА ПРЯМО (рис. 98) – положение головы вертикальное, подбородок слегка приподнят и не выставляется вперед, линия надплечий горизонтальна, смотреть прямо перед собой.

НАКЛОН ГОЛОВЫ ВПЕРЕД (рис. 99) – голова наклонена на 20° вперед.

НАКЛОН ГОЛОВЫ НАЗАД (рис. 100) – голова наклонена назад на 30° до положения, когда взгляд обращен в потолок.

НАКЛОН ГОЛОВЫ ВПРАВО (рис. 101) – голова наклонена вправо на $15-20^\circ$.

ПОВОРОТ ГОЛОВЫ НАПРАВО (рис. 102) – голова повернута вокруг вертикальной оси направо на $30-40^\circ$.

КРУГ ГОЛОВОЙ ВПРАВО (рис. 103) – из и. п. голова прямо описать головой круг последовательно проходя положения – наклон головы: вправо – назад – влево – вперед – принять и. п.

ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВОЙ



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101



Рис. 102



Рис. 103



ТЕРМИНОЛОГИЯ УПРАЖНЕНИЙ

НАКЛОН (вперед) (рис. 92) – туловище предельно согнуто вперед.

НАКЛОН ВПЕРЕД ПРОГНУВШИСЬ (рис. 93) – туловище в горизонтальном положении, спина прогнута, голова отведена назад.

НАКЛОН ВПЕРЕД КНИЗУ (рис. 94) – сгибание туловища книзу под углом 45° ниже горизонтальной плоскости.

ПОЛУНАКЛОН (рис. 95) – сгибание туловища под углом 45° выше горизонтальной плоскости.

НАКЛОН НАЗАД (рис. 96) – туловище максимально наклоняется назад, голова слегка наклонена назад.

НАКЛОН ВПРАВО (рис. 97) – туловище максимально наклонено вправо.



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95



Рис. 96



Рис. 97

ГОЛОВА ПРЯМО (рис. 98) – положение головы вертикальное, подбородок слегка приподнят и не выставляется вперед, линия надплечий горизонтальна, смотреть прямо перед собой.

НАКЛОН ГОЛОВЫ ВПЕРЕД (рис. 99) – голова наклонена на 20° вперед.

НАКЛОН ГОЛОВЫ НАЗАД (рис. 100) – голова наклонена назад на 30° до положения, когда взгляд обращен в потолок.

НАКЛОН ГОЛОВЫ ВПРАВО (рис. 101) – голова наклонена вправо на $15-20^\circ$.

ПОВОРОТ ГОЛОВЫ НАПРАВО (рис. 102) – голова повернута вокруг вертикальной оси направо на $30-40^\circ$.

КРУГ ГОЛОВОЙ ВПРАВО (рис. 103) – из и. п. голова прямо описать головой круг последовательно проходя положения – наклон головы: вправо – назад – влево – вперед – принять и. п.

ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВОЙ



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101



Рис. 102



Рис. 103



ЗАПРЕЩЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение	Рекомендованная замена	Причины ограничения
Круговые движения головой	Наклоны вперед, в стороны, повороты	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи, возможно смещение шейных позвонков
Наклоны головы назад	Замена отсутствует	
Стойка на голове	Замена отсутствует	
Чрезмерное вытягивание шеи	выполнять упражнения с опусканием плеч назад-вниз	
Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимать туловище из положения лежа на спине, руки согнуты под голову	Изменить положение рук	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника
Тренировка нижнего отдела брюшного пояса: поднимать ноги вместе из положения лежа на спине	Поднимать и опускать ноги попеременно	Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза



ЗАПРЕЩЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение	Рекомендованная замена	Причины ограничения
Перекат на спине, удерживая руками колени	Выполнять упражнение только со страховкой педагога	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника
Прогиб в поясничном отделе из положения лежа на животе с упором на выпрямленные руки	Выполнять упражнение на согнутых руках, опираясь на локти	Возможно увеличение поясничного лордоза, защемление поясничных дисков
Сед на пятках	Сед ноги скрестно (по-турецки)	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава
Висы более 5 секунд	Замена отсутствует	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата
Кувырок вперед	Замена отсутствует	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи



ЗАПРЕЩЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение	Рекомендованная замена	Причины ограничения
Прыжки босиком по жесткому покрытию	Прыжки только на гимнастических матах	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы, не сформированность костей плюсны
Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы	Бег в спортивной обуви	Не сформированность костей плюсны
Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы до старшей группы	Ходьба на носках и на пятках	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы
Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх	Изменить положение рук: в стороны или на поясе	Уменьшение поступления кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса



ПРИМЕРЫ ПЛАНОВ-КОНСПЕКТОВ УГГ

Планы-конспекты УГГ с детьми 4-5 лет

«Деревья» (комплекс ОРУ без предмета)

Дата проведения: ¶
 Время проведения: → ¶
 Место проведения: → ¶
 Инвентарь: ¶
 Количество детей: → ¶
 Задачи: ¶
 ¶

Части, продолжительность, ¶ средств»	Дозировка»	Организационно-методические приёмы воспитания и обучения»
1. Подготовительная часть»	¶	¶
- Ребята, отгадайте загадку: «Была белая, седая, а пришла зеленая, молодая».	¶	¶
Дети: «Белая, седая - зима, зеленая, молодая - весна».	¶	¶
1. «Идем по лесной тропинке». - Ходьба гимнастическим шагом.	15-20 сек ¶	¶
2. Обходим «проталинку». - Ходьба на носочках - руки к плечам.	¶	¶
3. «Идут медвежата». - Ходьба на пятках, руки перед собой согнуты в локтях, ладони вперед, пальцы широко расставлены.	¶	¶
4. Убегаем от злой медведицы». - Легкий бег на носочках.	¶	¶
5. «Дышим лесным воздухом». - Спокойная ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания.	6 раз ¶	¶
II. Основная часть»	¶	¶
ОРУ без предмета.	¶	¶
1. → «Верхушки деревьев наклоняются».	6 раз ¶	¶
И. п. - ноги врозь, руки к плечам.	¶	¶
1 - наклон вперед, ладони на колени.	¶	¶
2 - и. п. →	¶	¶
2. → «Деревья качаются».	¶	¶
И. п. - стоя на коленях, руки на поясе.	6 раз ¶	¶
1,3 - наклон вправо (влево).	¶	¶
2,4 - и. п.	¶	¶
3. → «Маленькие и большие деревья».	¶	¶
И. п. - ноги узкая стойка, руки вверх.	¶	¶

Следить за осанкой ¶

Строго в сторону. ¶

сказать: «Маленькие», ¶
 потянуться, сказать: «Большие» ¶



ПРИМЕРЫ ПЛАНОВ-КОНСПЕКТОВ ЗАНЯТИЙ

План-конспект физкультурного занятия для детей младшей группы

Дата проведения:

Время проведения: 4

Место проведения: 4

Инвентарь: Игрушка медведя, обруч – 1 шт.

Количество детей: 8

- Задачи: → 1. Разучить технику ходьбы в колонне по одному, по прямой, по прямой с поворотом.
2. Закрепить технику бега в рассыпную.
3. Развивать ловкость.
4. Воспитывать внимание.

Части физ. занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть: 3-4 мин	1. Построение, приветствие детей.	10-сек	В правом верхнем углу зала.
	2. Ходьба без задания; на носках, руки на пояс; высоко поднимая колени.	4-60-сек	Идем как «мышки». Спину держим прямо. Выше колени, идём как «петушки». Бег на носках.
	3. Бег в колонне.	2 мин	Сохранять устойчивое положение. Сказать «Горячо!»
	4. ОРУ без предметов.	4 раза	1. «Погремим руки на солнышке» И.п. - узкая стойка, руки за на пояс; 1,3 - руки вперед, поворачивать ладони вверх-вниз; 2,4 - и.п.
	1. «Погремим руки на солнышке»	4-5 раз	Встали на дорожку! Сказать: «Хлоп!» Ноги в коленях не сгибать!
	И.п. - узкая стойка, руки за на пояс; 1,3 - руки вперед, поворачивать ладони вверх-вниз;		
	2,4 - и.п.		
	2. «Хлопок по коленям»	4-5 раз	Спина выпрямлена, смотреть вперед. Сказать: «Сели».
	И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс; 1,3 - наклон вперед, хлопнуть по коленям; 2,4 - выпрямиться, посмотреть вверх.		
	3. «Поднялись выше»	4-5 раз	Спина выпрямлена, смотреть вперед. Сказать: «Сели».
	И.п. - присед, руки на пояс; 1 - встать на колени; 2-3 - потянуться, посмотреть вверх; 4 - и.п.		
	4. «Зайчик»	1 раз	Встали на узкую дорожку.
	И.п. - узкая стойка, руки опущены; 1-10 - подпрыгивание; 1-8 - ходьба на месте	1 раз	Прыгать легко, мягко. Отдыхать руками.

Основная часть: 7-8 мин	1. Ходьба в колонне по одному, по прямой, по прямой с поворотом; - рассказ-показ; - выполнение детьми. 2. Бег в рассыпную. 3. п/и «У медведя во бору»	2-3 мин 2 мин 3 мин 15 сек	Первым в колонне поставить ребенка, уверенно выполняющим задание. Бег в одном направлении, не наталкиваясь друг на друга. Построение в кругу
Заключительная часть: 2-3 мин	1. П/и малой интенсивности «Раздувайся пузырь» Выход из зала	2 мин 10 сек 15 сек	Построение в колонну.



ТРЕБОВАНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ, К ЗАЧЕТУ

1. Составить 5 планов-конспектов комплексов утренней гимнастики (для каждого дошкольного возраста один конспект, 2 их них с предметами)
 2. Составить 5 планов-конспектов занятий по физической культуре (для каждого дошкольного возраста один конспект), **ОБЯЗАТЕЛЬНО** 2-3 конспекта занятий на обучение элементам спортивной игры или основным движениям.
 3. Составить сценарий физкультурно-спортивного праздника или положение по соревнованиям для дошкольников.
 4. Составить карточки подвижных игр (2 игры для каждого возраста (одна подвижная, другая малоподвижная игра)
 5. Провести подвижные игры, УГГ, занятия по физической культуре, организовать физкультурный досуг
 6. Выполнить тестовые задания на зачетное количество баллов.
 7. Написать курсовую работу
- ВСЕ КОНСПЕКТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАПИСАНЫ ОТ РУКИ ПО ФОРМЕ**
(см. примеры УГГ, физ. занятий)



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Морозова, Л. Д. Теория и методика физического развития дошкольников : учебное пособие для вузов / Л. Д. Морозова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11435-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456949>

Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 350 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11218-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456927>

«Магнитогорский государственный технический
университет им. Г.И. Носова»

КУРСОВАЯ РАБОТА
по дисциплине

**«Методика проведения
занятий с дошкольниками»**





ВИДЫ НАУЧНЫХ И МЕТОДИЧЕСКИХ РАБОТ И ФОРМЫ ИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

- Реферат
- Тезисы
- Контрольная работа
- Курсовая работа
- Выпускная квалификационная работа
- КАНДИДАТСКАЯ И ДОКТОРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ
- МОНОГРАФИЯ
- УЧЕБНИК
- УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
- МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
- ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАНИЕ
- НАУЧНЫЕ СТАТЬИ



ПОИСК НАУЧНЫХ ИСТОЧНИКОВ

- Ссылки на образовательном портале на электронные библиотеки

Электронно-Библиотечные Системы

Znanium

Юрайт

BOOK.ru


Лань

Консультант студента

ibooks



ПОИСК НАУЧНЫХ ИСТОЧНИКОВ

- Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» - Режим доступа:
<https://cyberleninka.ru/>
- [eLIBRARY.RU](https://www.elibrary.ru/) - НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА – Режим доступа:
<https://www.elibrary.ru/defaultx.asp?>
(необходима регистрация)
-  Академия - Режим доступа:
<https://scholar.google.ru/schhp?hl=ru>



СТРУКТУРА КУРСОВОЙ РАБОТЫ

- Титульный лист
- Задание
- Содержание
- 1 раздел (2-3 подраздела) – теоретическая часть
- 2 раздел (2 подраздела) – практическая (анализ планирования)
- Заключение
- Список источников
- Приложение



СТРУКТУРА ВВЕДЕНИЯ

1. Актуальность (1-1,5 страницы)
2. Степень изученности проблемы (анализ научных работ по данной проблеме 1-2 страницы)
3. Формулирование объекта, предмета, целей и задач исследования
4. Формулирование гипотезы
5. Определение методов



АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Показатель актуальности – наличие проблемы в данной области исследования

Когда и почему появилась проблема?

Проблема как противоречивая ситуация

Признаки актуальности:

- общий интерес со стороны ученых, педагогов и тренеров к проблеме;
- наличие потребности практики обучения, воспитания и тренировки в разработке вопроса на данном этапе;
- необходимость разработки темы в связи с местными климатическими и другими условиями

Обосновать актуальность – это значит объяснить необходимость изучения данной темы



ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогическое пространство, т.е. та область в рамках которой находится (содержится) то, что будет изучаться.

Это процессы, которые развиваются в дошкольных образовательных учреждениях, в организациях дополнительного образования, спортивных учреждениях.

НАПРИМЕР: учебно-воспитательный процесс, физическое воспитание дошкольников, тренировочный процесс, организационный и управленческий процессы.



ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Это конкретная часть объекта или процесса, которая исследуется, находится в рамках объекта исследования.

Определяет тему исследования.

НАПРИМЕР: прогнозирование, развитие и совершенствование учебно-воспитательного, тренировочного процесса, формы и методы деятельности, факторы совершенствования обучения, воспитания, тренировки, развитие физических качеств, характер психолого-педагогических требований и взаимодействий между педагогами и учащимися, тренерами и спортсменами; особенности и тенденции развития спортивно-педагогической науки и практики; педагогических взаимоотношений.



ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Должна отвечать на вопрос: что ты хочешь создать в итоге организуемого исследования?

Это конечный результат, который исследователь намерен получить после завершения работы.

Цель вытекает из темы работы,
формулируется с СУЩЕСТВИТЕЛЬНОГО

НАПРИМЕР: разработка средств обучения, воспитания, развития, форм и методов физического воспитания, совершенствования методов для повышения уровня физического развития и т.д.



ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Тесно связаны с целью, т.к. с помощью их раскрывается цель и конкретизируется.

Задачи исследования – это круг проблем, которые необходимо проанализировать, чтобы ответить на главный целевой вопрос исследования.

Задачи формулируются в виде перечня исследовательских действий:

- изучить;
- проанализировать;
- определить;
- выявить;
- установить;
- обосновать;
- систематизировать;
- исследовать;
- создать;
- разработать.

ЗАДАЧИ ОПРЕДЕЛЯЮТ СТРУКТУРУ РАБОТЫ



ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

Гипотеза -это предположение о возможных путях решения поставленных задач, о возможных результатах изучения педагогического явления, может быть, даже о возможных теоретических объяснениях предполагаемых фактов

- Формулируется как сложноподчиненное предложение с придаточным условием



МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Теоретические:

- Анализ
- Синтез
- Индукция
- Дедукция
- Сравнение
- Абстрагирование
- Обобщение
- Конкретизация
- Моделирование



Анализ научно-методической литературы

Анализ научно-методической литературы. Любому исследованию должно предшествовать изучение и анализ литературных источников. При подготовке к исследованию чтение литературы помогает правильно выбрать тему, ознакомиться с работами предшественников, с теми методами, которые применялись ранее. Первое и ведущее условие в исследовательской работе — освоение научной литературы, осмысление и обработка официальной документации по теме исследования. Изучение литературных источников может выступать как основной метод исследования и как вспомогательное средство при экспериментальных исследованиях, где основным методом служит педагогический эксперимент.



ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ

1. Оригинальность текста не менее 50%
2. Оформление соответствует требованиям СМК-О-МГТУ-42-09
3. Объем – не менее 30 страниц
4. Соответствие структуре
5. Список источников содержит не менее 25 научных источников

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ