**Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста.**

**Теоретический блок**

Темы:

1. **Изучить лекцию: Цель и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста с практикумом.**

**Цель и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста**

Физическое воспитание детей раннего возраста непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми путем исследований, охватывающих многообразные стороны физического воспитания ребенка и особенно формирования его двигательных навыков.

Таким образом, теория физического воспитания детей дошкольного возраста, познавая закономерности развития ребенка, выделяя и обосновывая все самое существенное, содействует совершенствованию всей системы физического воспитания.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место в общей системе Российского воспитания. Этот возраст охватывает период от рождения до семи лет. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность, осуществляется наиболее интенсивный рост и развития важнейших систем организма и их функций, закладывается вся база для всестороннего развития физических и духовных способностей и другое, что необходимо для всестороннего гармонического развития личности. И, как уже было выше сказано, физическое воспитания является основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни, т. к. организованные физкультурные занятия в яслях, детских садиках и семьях улучшают деятельность всех физиологических функций организма ребенка, тем самым, повышая устойчивость ребенка к заболеваниям. **В связи с этим в системе физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста осуществляется единая цель - подготовка к жизни, труду, овладения определенным запасом двигательных навыков и умений в момент поступления в школу, которые помогут более успешно усвоить школьную программу на последующих этапах обучения, проявления интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и в частности всей из культурно-спортивной деятельности.**

Также, формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка, с воспитанием нравственно - волевых черт личности, что также характерно основе всестороннего физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Общая цель** всей системы физического воспитания - формирование физической культуры личности.

 **Специфической целью** физического воспитания детей дошкольного возраста является содействие воспитанию здорового, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту двигательными умениями и навыками, знаниями о физической культуре, обладающего способностью управления собой.

Цель определяет **задачи физического воспитания** (оздоровительные, образовательные, воспитательные), которые конкретизируются с учетом возрастных особенностей развития ребенка.

Для решения цели физического воспитание детей дошкольного возраста, решаются основные задачи физического воспитания, которые должны решатся в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и этического воспитания. Основными задачами физического воспитания являются:

- укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;

- достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);

- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;

-формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавание, езда на велосипеде;

- формирований широкого круга игровых действий;

- развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;

-содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;

- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах;

- воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней. В дошкольном возрасте осуществляются общие задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные. В данной курсовой работе рассматриваются эти задачи.

Главной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма детей, которая относится к общей оздоровительной задаче. Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма

Исходя из особенностей развития детского организма, задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой системе: укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку; развивать все группы мышц; укреплять дыхательную систему, развивать подвижность грудной клетки; способствовать правильному функционированию внутренних органов; способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, подвижности их, а также совершенствованию двигательного анализатора органов чувств (зрения, слух и др.); способствовать усилению тока крови к сердцу, улучшению ритмичности его сокращения и способности приспосабливается к внезапно изменившейся нагрузки; воспитать физические способности (координационных, скоростных и выносливости).

 процессе физического воспитания детей дошкольного возраста также решаются образовательные задачи: формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, прививание навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о физическом воспитании.

У детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют её познанию: так, ребенок, поучившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними.

Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов костной системы. Например, умение ребенка правильно метать на дальность способствует лучшему развитию соответствующих групп мышц, связок, суставов.

Сформированные двигательные навыки позволяют экономить физические силы ребенка. Если ребенок выполняет упражнения легко, без напряжения, то он тратит меньше нервной энергии. Благодаря этому создается возможность повторять упражнения большее количество раз.

Использование прочно сформированных двигательных навыков позволяет осмыслить задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях двигательной и игровой деятельности.

Двигательные навыки, сформированные до семи лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

Детям дошкольного возраста важно сообщать элементарные знания, связанные с физическим воспитанием. Важно, чтобы дети знали о пользе занятий, о значение физических упражнений и других средств физического воспитания, имели представление о правильной осанки, технике движений, о правилах подвижных игр, а также элементарные знания о личной гигиене.

Решение **оздоровительных задач** направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма, повышение общей активности и работоспособности. В более конкретной форме оздоровительные задачи определяются повышением сопротивляемости организма влиянию внешней среды путем закаливания, укрепления опорно-двигательного аппарата, формирования правильной осанки, укрепления мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, гармоничного развития всех мышечных групп, развития физических способностей (координационных, скоростных, выносливости), помогающих ребенку овладеть жизненно важными двигательными навыками.

**Образовательные задачи** предусматривают формирование двигательных навыков и освоение физкультурных знаний. К концу дошкольного возраста ребенок должен уметь выполнять различные движения: ходить, бегать, прыгать, ловить, метать, лазать разными способами, ходить на лыжах, скользить по ледяным дорожкам, ездить на велосипеде, кататься на коньках. Сформированные двигательные навыки позволяют детям достигать хороших результатов в двигательной деятельности. Освоение физкультурных знаний формирует у детей дошкольного возраста правильное отношение к своему здоровью. Им доступны элементарные знания о своем физическом состоянии, простейших правилах сохранения и укрепления здоровья, физических упражнениях, способах их использования в жизни. Специальные знания дети дошкольного возраста получают в процессе режимных моментов (закаливание, гигиенические процедуры), а также в образовательной деятельности (физкультурные занятия).

В процессе физического воспитания не менее важно решать широкие **воспитательные задачи**, Необходимо вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома.

Воспитательные задачи направлены на формирование личности ребенка средствами физической культуры. Они концентрируют внимание педагога на признании права каждого участника образовательного процесса быть личностью, способной к саморазвитию. Основные характеристики педагогического процесса - признание уникальности и своеобразия каждого ребенка, отношение к ребенку как к субъекту собственного развития, опора на естественный процесс саморазвития формирующейся личности, доверие ребенку выбора средств достижения поставленной цели, партнерские взаимоотношения воспитателя и детей. В процессе такой деятельности развивается и формируется самосознание ребёнка дошкольного возраста, умение анализировать и оценивать собственные действия и поступки, осуществляется воспитание эмоционально положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, развиваются волевые качества, творческие способности ребенка.

У детей необходимо воспитать любовь к занятиям спортом, интерес к их результатам.

Умственное и физическое воспитание тесно связаны между собой. Правильное физическое воспитание создаёт наиболее благоприятные условия для нормальной деятельности органов и систем, что помогает лучшему восприятию и запоминанию. Кроме того, у детей закрепляются знания, а также мыслительные процессы.

Необходимо воспитать у детей умение творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в двигательной деятельности.

В процессе физического воспитания осуществляется трудовое воспитание.

Подготовка к труду заключается в том, что у детей развивается способность к быстрому овладению двигательными навыками и воспитываются физических качеств, необходимые для труда.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи очень тесно взаимосвязаны между собой. Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строится так, чтобы одновременно решались все перечисленные задачи. Только в этом случае ребёнок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего развития, не только физического, но и духовного.

**Цель** – формирование привычки к здоровому образу жизни

**Первая группа задач - оздоровительные**

1. охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма);

2. всестороннее физическое совершенствование функций организма;

3. повышение работоспособности и закаливание;

4. формирование правильной осанки;

5. своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;

6. формирование изгибов позвоночника;

7. развитие сводов стопы;

8. укрепление связочно-суставного аппарата;

9. развитие гармоничного телосложения;

10. регулирование роста и массы костей;

11. совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

12. развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов — сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др. ; особое внимание уде-ляется развитию мышц-разгибателей.

**Вторая группа задач - образовательные**

1. формирование двигательных умений и навыков;

2. развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гиб-кости, выносливости, глазомера, ловкости);

3. развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

4. овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья;

5. усвоение физкультурной и пространственной терминологии (как то: исходные положения, колонна, шеренга и др. ; вперед—назад, вверх—вниз и др., знаний о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;

6. обогащение словарного запаса (названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими,

7. развитие памяти, мышления, воображения;

8. приобщение ребенка к большому спорту (он приобретает знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет его кругозор).

9. закрепление знаний об окружающей природе (деревьях, цветах, траве, животных и птицах, свойствах воды, песка, снега; особенностях смены времен года).

**Третья группа задач – воспитательные**

1. формирование потребности в ежедневных физических упражнениях;

2. развитие умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;

3. приобретение грации, пластичности, выразительности дви-жений;

4. воспитание положительных черт характера (самостоятельности, творчества, инициативности, взаимопомощи, организованности и т. д.)

5. воспитание волевых качеств (смелость, ре-шительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);

6. воспитание гигиенических навыков;

7. воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр;

8. разностороннее, гармоничное развитие ребёнка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Все вышеперечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе.

2. **Изучить лекцию**: **Комплексный подход в осуществлении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач для разностороннего развития личности ребенка**

Физическое воспитание дошкольника - это система мероприятий, направленных на развитие систем и функций организма ребенка, его гармонического развития. Она базируется на единстве цели, задач, средств, форм и методов работы и направлена на укрепление здоровья и развитие движений детей.

Роль движений для развития психики и интеллекта чрезвычайно велика.

От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и, тем самым, способствуя ее развитию. Чем более тонкие движения приходится осуществлять ребенку и чем более высокого уровня координации движений достигает он, тем успешнее идет процесс его психического развития. Двигательная активность ребенка не только способствует развитию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма.

Работа скелетной мускулатуры имеет огромное значение для развития физиологических систем ребенка. У растущего организма восстановление израсходованной энергии идет со значительным превышением, т. е. создается некоторый ее “избыток”. Именно поэтому в результате движений развивается мышечная масса, обеспечивающая рост организма. Но это не просто прирост массы, это предпосылка (структурно-энергетическое обеспечение) к выполнению еще больших по объему и интенсивности нагрузок.

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность, позволяет дошкольнику:

- активно участвовать в занятиях;

- чувствовать себя свободно, не бояться затруднений, не испытывать замешательства и неловкости;

- активно познавать окружающий мир;

- реализовать свои потенциальные возможности, личностные резервы, обеспечивающие развитие двигательной активности.

Одними из первых основных движений у ребенка являются схватывание, хватание, бросание, позднее перерастающие в различные манипуляции с мячом, метанием и ловлей. Манипуляции с погремушкой, мячом в значительной степени влияют на развитие психики, моторики ребенка.

А.В. Запорожец писал, что особое значение для развития психики ребенка имеет овладение движениями рук - от самых примитивных и до наиболее сложных, так как именно руки реализуют намерения человека. Трудясь или просто манипулируя, он приобретает, проверяет и уточняет свои знания о мире. Движения и вызываемые ими ощущения представляют для ребенка большую ценность, и сами по себе являются для него, по свидетельству многих специалистов, непрерывным источником радости, особенно на ранних ступенях онтогенеза, причем развитие кисти руки в этом процессе чрезвычайно важно для нормальной его психической деятельности. Появление комплекса оживления является первым ясным свидетельством общения ребенка со взрослым. На этой основе в дальнейшем формируются хватательные движения рук, речь и эмоциональные реакции. Настоящая реакция хватания впервые проявляется лишь в 4-5 месяцев. Многие авторы, исследующие эту проблему, характеризуют хватание как сенсомоторную, а не предметную реакцию.

Развитие движений рук чрезвычайно важно для общего психического развития ребенка, так как позволяет ему перейти от чисто созерцательного, зрительного восприятия мира к активному, действенному и потому неизмеримо более полному и точному его познанию. Движение пальцев рук, кистей имеют развивающее воздействие.

Известно, что у новорожденного кисти всегда сжаты в кулачки. Если взрослый вкладывает свои указательные пальцы в ладони ребенка, тот их плотно сжимает. Однако эти манипуляции ребенок совершает на рефлекторном уровне, его действия еще не достигли высокого мозгового контроля, который впоследствии позволит выполнять движения сознательно. Двигательной активностью ребенка следует управлять, создавая мотивацию к движениям. Это не только прогулки за пределами дошкольного учреждения, но и соревнования. “Кто быстрей?”, “Кто сильней?”, “Кто больше?”, “Кто точней?”. Ребенок по своей природе готов постоянно двигаться, в движении он познает мир. Задача родителей и, конечно, воспитателей — исподволь прививать любовь к активности, всячески ее поощрять, добиваться высокой культуры движений, т. е. координации, скорости, силы, выносливости.

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства: **гигиенические факторы, естественные силы природы**, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.
*Гигиенические факторы*играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.
Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично.
Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы.
Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.
Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.
Гигиенические условия пребывания ребенка в дошкольном учреждении и дома определены медицинскими рекомендациями.
*Естественные силы природы*(солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке

механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.



Средства физического воспитания детей дошкольного возраста

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются следующие средства:

гигиенические факторы;

естественные силы природы;

физические упражнения;

пляски, танцы;

массаж;

различные виды деятельности.

**1. Гигиенические факторы** (режим занятий, отдыха, питания и сна, гигиена одежды, обуви, физического оборудования, инвентаря) являются своеобразным средством физического воспитания.

Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Выполнение требований личной и общественной гигиены вызывает у детей положительные эмоции и создает благоприятные условия для освоения физических упражнений. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение. Они способствуют нормальной работе всех органов и систем.

Гигиенические факторы играют важную роль в **физическом воспитании**. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично.

Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы.

Правильное освещение, соответственно **подобранная** мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

Гигиенические условия пребывания ребенка в **дошкольном учреждении** и дома определены медицинскими рекомендациями.

**2. Естественные силы природы** (солнце, воздух и вода) усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают работоспособность человека.

В процессе занятия физическими упражнениями на воздухе или в воде повышаются функциональные возможности отдельных органов и систем организма (больше поглощается кислорода, усиливается обмен веществ).

Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, в результате которого организм человека приобретает способность своевременно реагировать на разнообразные изменения метеорологических факторов. При этом сочетания естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает эффект закаливания.

Естественные силы природы могут использовать и как самостоятельное средство.

**Вода**используется для очищения кожи от загрязнений, для расширения и сужения сосудов, механического воздействия на тело человека.

**Воздух**лесов, садов, парков, содержащий фитонциды, способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом, благотворно влияет на организм.

**Солнечные лучи** способствуют отложению витамина D под кожей, убивают различные микробы и охраняют человека от заболеваний.

Для разностороннего влияния на организм следует применять все естественные силы природы, наиболее целесообразно их сочетая.

**3. Физические упражнения** – основное средство физического воспитания.

Физические упражнения оказывают на человека многостороннее воздействие: изменяют его физическое состояние, способствуют осуществлению задач нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания, а также развитию психических качеств.

**4. Пляски, танцы**, сопровождаемые музыкой, влияют на все системы организма, они развивают физические качества, а также вырабатывают плавность, непринужденность, выразительность движений.

**5. Массаж** (поглаживание, растирание, разминание, похлопывание). Воздействует на кожу, мышцы, костную систему, усиливает дыхание, улучшает кровообращение, обмен веществ.

**6. Различные виды деятельности** (труд, рисование, лепка, игра на музыкальных инструментах и др., компонентом которых являются движения, двигательные действия так же влияют на организм человека.

Очень важно при организации различных видов деятельности строго следить за соблюдением правильной позы, дозировкой физической нагрузки с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, их состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Эффективность реализации задач физического воспитания на разных возрастных этапах повышается при правильном сочетании основных и дополнительных средств.

**Закаливание.**

Закаливание является неспецифической профилактикой ОРВИ и является комплексом оздоровительно-профилактических процедур. Закаливание проводится систематически, постепенно, методично в сочетании со строгим, точным соблюдением режима дня. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Смысл закаливания состоит в том, что благодаря тренировке организм начинает реагировать на понижение окружающей температуры целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. Для часто болеющих детей больше всего подходят воздушные ванны и контрастное обливание ног. Кроме того, ему необходима специальная дыхательная гимнастика, которая улучшает крово-и-лимфообращение в легких, улучшает функцию дыхания.

**Все закаливающие мероприятия делятся на два вида: общие и специальные**.

**Общие:**

правильный режим дня;

ежедневные прогулки;

сон на воздухе;

рациональная одежда;

соответствующий возрасту температурный режим помещения;

регулярное проветривание: сквозное, общее, постоянное;

кварцевание в групповой комнате и спальне по 5 часов в день.

**Специальные:**

УФО;

гимнастика, массаж (утром, днем, вечером, в самостоятельной деятельности, между занятиями).

Разные виды гимнастики – дыхательные (по Стрельниковой, по Бутейко, начиная с 5 лет и старше).

**Дети раннего возраста закаливаются через:**

**1. Регулирование слойности одежды** в соответствии с температурой воздуха. Но детям часто болеющим, с вегетососудистой дистонией, аллергикам, детям с частым заболеванием лор-органов, заболеваниями мочевыводящей системы – до температуры воздуха 23 градуса тепла колготки не снимать.

**2. Закаливание воздухом:**

групповая комната – 18-20 гр. тепла

туалетная комната – на 2-3 гр. выше, чем в групповой 20-22 гр. приемная – на 1-2 гр. выше, чем в группе 19-20 гр.

физ. и муз залы – 17-18 гр.

спальня – 18-19 гр.

**3. Закаливание движениями:**

утренняя зарядка;

гимнастика пробуждения;

гимнастика перед водными процедурами;

дыхательная гимнастика.

Специальные водные процедуры проводятся, если температура воздуха не ниже 21 – 22 гр. тепла.

**4. Контрастное обливание** – начальная температура 38-40 гр. тепла до 20 гр.

Требуются два ведра с водой (с высокой и низкой температурой, ковш для воды. Пеленка для растирания, два термометра.

Детям раннего возраста и ослабленным, начинаем обливание теплой водой, ей же и заканчиваем. Постепенно температуру воды снижаем с 28 до 18 гр. И снова до 28 гр. Если дети первой группы здоровья – то проводят в такой очередности: теплая вода – прохладная – теплая – прохладная и растирание пеленкой.

Постепенное снижение температуры на 1 гр. Проводится через три дня. Здоровым детям до 18 гр. тепла, а ослабленным до 28 гр. тепла и обязательно растирание пеленкой до легкого покраснения кожи. Водные процедуры прекращать нельзя. Если интервал закаливания хотя бы одна неделя, то начинать надо снова с самой высокой температуры 38-40 гр. тепла.

**5. Купание.**

Чем младше ребенок, тем больше он дышит кожей. Поэтому есть требования: с мылом мыть 1 – 2 раза в неделю, остальное время – обливание с травой.

**6. Полоскание рта.**

Дети до 3 лет – полощет рот водой, а дети с 3 лет – полоскание горла водой с травами. Полоскание рта кипяченой водой, подсоленной водой – 2 раза в день (утром и вечером). Начинаем с 38 гр. тепла и снижаем на 1 гр. каждые три дня – до комнатной температуры.

**7. Переступание из тазика в тазик.**

Контрастная температура воды 38-28-38 гр. тепла. На дне галька и переход с одного тазика в другой, а потом растирание ног пеленкой до легкого покраснения кожи. Водную процедуру проводим после дневного сна на теплые ноги.

**8. Солевой метод.**

Начинаем с двух-трех лет. Противопоказаний кроме аллергии нет. Лучше использовать йодированную соль. Процент содержания солевого раствора – 10%.

Следует отметить, продолжительность вместе с упражнениями от 2-3 минут, до этого проводится разминка. Комплекс упражнений проводят в игровой форме.

Сауна, душ, купание в водоемах можно начинать с детьми только после пяти лет. В летнее время к закаливающим процедурам можно добавить хождение босяком – сначала совсем недолго и только по теплому песку или земле, потом – подольше, а затем и по прохладной траве.

**3. Изучить лекцию: Обучение строевым упражнениям.**

**Вид урока: Лекция.**

  **Ход лекции:**

 **1.** **Что же такое построение?**

Это размещение детей для совместных действий для выполнения упражнений.

 **Как можно построить детей?**

в шеренгу, колонну, в круг, полукруг, врассыпную

**1.Виды строевых упражнений**

1) Построения

2) Перестроение – переход из одного строя в другой

3) Повороты

4) Размыкания, смыкания

**Где могут использоваться строевые упражнения?**

Они используются в различных формах организации двигательной деятельности (на занятиях, утренней гимнастике, в подвижных играх, хороводах, досугах, праздниках и т. д.).

 Эти упражнения главным образом используются для совместного организованного и быстрого размещения занимающихся в физкультурном зале, на площадке перед выполнением физических упражнений и после их окончания.

Обучение ребёнка строевым упражнениям проводится с учётом возрастных особенностей

 **Можно ли обойтись без строевых упражнений?**

Строевые упражнения не самоцель, не муштра, а исходное положение для выполнения упражнений или другой деятельности.

 **2. Для чего надо учить им детей? В чём значение?**

  1.    Воспитателю удобно проводить упражнения, игры.

2.    Готовят к урокам физкультуры в школе.

3.    Развивают глазомер, ориентировку в пространстве.

4.    Развивают чувство ритма и темпа.

5.    Способствуют воспитанию навыков правильной осанки.

6.    Дисциплинируют детей, прививают навыки совместных, коллективных действий.

**3. *В каких документах можно найти требования к содержанию строевых упражнений в ДОУ?***

*А сейчас давайте посмотрим какое содержание выделяют в этих программах.*

*В течение 3 минут прочитайте и проанализируйте чем отличаются построения и перестроения в разных группах? Как усложняются?*

 Со второй младшей группы детей приучают строиться: с помощью воспитателя – в круг, в колонну друг за другом, запоминая впереди стоящего ребёнка; дети строятся возле стены, разложенного вдоль неё шнура и т. д. Их учат перестроению из колонны по одному в пары.

   В средней группе закрепляются навыки построения и перестроения, умения быстро строиться и перестраиваться не только на месте, но и в движении; изменять движение по сигналу.

   В старших группах ребёнок по сигналу воспитателя выполняет разнообразные построения и перестроения: из колонны в пары, четвёрки путем прохождения через центр зала и расхождения направо и налево. Дети выполняют упражнения в смыкании и размыкании колонн, используя приставной шаг; проверяют расстояние между колоннами и друг другом с помощью вытянутой руки; строятся по глазомеру, ориентируясь на водящих, умеют чётко и свободно поворачиваться по команде.

  **4.Методика обучения.**

**Каким построениям будем учить?**

**Чем отличается построение в колонну от построения в шеренгу?**

 Колонна – строй, в котором дети расположены в затылок друг другу на дистанции одного шага.

Шеренга – строй, в котором дети размещены один возле другого на одной линии, на расстоянии равном ширине ладони между локтями.

 **Надо ли учить?**

**Как лучше научить? Вспомните тему - методы и приёмы!**

**Показ преподавателя методики обучения построениям в разных возрастных группах. Элементы деловой игры.**

В младших группах обучают построению в колонну по одному, кто за кем хочет, а с четвертого года жизни ― уже по росту.
Педагог предлагает стать около предметов (кубиков), расположенных на одной линии (на расстоянии 40―45 см)

 Для закрепления навыка построения в колонну по одному проводятся игры «Поезд», «Пойдем гулять», «За высоким и низким» «Порядок-беспорядок» «Найди себе пару» .
. В младших группах дается сначала распоряжение «Дети, станьте около кубика»; «Дети, станьте за Олей ― друг за другом!».
В старшем возрасте распоряжение заменяется командой «В колонну по одному ― становись!».
Для некоторых перестроений сначала производится расчет

 «на первый ,второй». Игра «Великаны и гномы»
**Показ преподавателем перестроения из колонны по одному в колонну по три** в младших группах проводятся с использованием зрительных ориентиров. На пол кладут кубики, около которых должны встать направляющие колонн. Для каждого ребенка первой колонны справа ставятся предметы на расстоянии вытянутых рук, чтобы соблюдалась дистанция.
Воспитатель делит группу на три или четыре подгруппы и назначает направляющих колонн. Затем по распоряжению «Направляющие, выводите по очереди свои колонны на места!» направляющий первой колонны (подгруппы) ведет детей к первому предмету. Дети первой подгруппы равняются в затылок, стараются сохранить дистанцию между собой, ориентируясь на предметы, стоящие справа. Потом идут по очереди вторая, третья колонны к своим предметам. Дети второй подгруппы равняются по первой, третьей подгруппы ― по второй. Подвижная игра «Самолеты», «Чье звено быстрее соберется?»

**Какие методы и приемы использовал воспитатель при обучении строевым упражнениям?**

 Перестроения – это переходы из одного строя в другой.

 **1)** В круг из колонны по одному во время движения.

Первый догоняет последнего.

 **2)** Из шеренги в круг.

Дети берутся за руки с рядом стоящим, первый и последний идут навстречу друг другу.

В младшей группе воспитатель берёт за руку и ведёт.

 **3)** Из колонны по 1 в колонну по 2.

В младшей группе кто с кем хочет с помощью воспитателя. Игровые приёмы.

Со средней группы дети пристраиваются к впереди стоящему. Первый стоит на месте, второй встаёт рядом – получилась 1 пара. Если впереди есть пара надо стоять на месте, если нет – то встать рядом.

Вопрос – Что ты будешь делать?

 **4)** В пары из шеренги путём расчёта.

а) « На – 1-2 расчитайсь!»

б) « Первые номера – 2 шага вперёд марш 1,2!»

в) « Вторые номера – шаг вправо марш!»

г) « Направо – 1,2!»

 **5)** Из колонны по 2 в круг.

Для выполнения некоторых упражнений нельзя, чтобы дети стояли по росту в кругу. Например: верёвка.

а) Поворот лицом друг к другу б) В шеренгах дети берутся за руки

в) Первая и последняя пара берутся за руки г) Дети отходят назад.

 **6)** Из колонны по 2 в 2 круга.

Повернуть детей спиной друг к другу. Первый и последний образуют круг как из шеренги.

 **7)** Из 1 колонны в 3. Перестроение звеньями. Со средней группы

По этапам: Разучивать на занятиях, повтор на гимнастике.

В начале как можно больше зрительных ориентиров.

 I этап

1) Флажки (кубики) для остановки ведущих

2) У звеньевых флажки определённого цвета.

Раздать всем детям и использовать для упражнений.

Перед построением поднять руки, кто в каком звене.

3) кубики для размыкания в глубину.

1 звено строится, остальные смотрят. 2 звено равняется по первому.

 II этап

Флажки только у звеньевых. Остальные ориентиры сохраняются.

Убираем ориентиры сбоку.

Остаются ориентиры только для остановки ведущих.

Ш этап

Самостоятельно « В звенья становись!»

 Требования к воспитателю:

1)      Стоять лицом к детям

2)      Начинать перестроение из одного места

3)      Остановить 1

4)      Ровно разделить на звенья, назвать звеньевых

5)      В звенья – стройся!

6)      Своевременно давать указания – не подходите близко , проверьте глазами где встать.

7)      До конца построения дети идут на месте, воспитатель ударяет в бубен.

Заканчиваем – Стой – 1,2!

8)      Проверить равнение, отметить лучшее звено.

 Из звеньев в 1 колонну каждое звено пристраивается к предыдущему.

 **8)** Из одной колонны в 3. Тройками путём отсчитывания

.Сначала 1 тройка находит место.Воспитатель стоит там где идёт деление на тройки.Затем делятся самостоятельно. Воспитатель перед 1 тройкой.

Команда « Тройками через середину марш!»Что надо проверить?

Какие указания

Для перестроения в колонну по одному

Поворот за ведущим

Смыкание

На месте шагом марш!

В обход по залу за первой тройкой марш!

 Из 3-х колонн в круг

Среднюю делим пополам.

Первые вперёд.

Последние назад.

Поворот в центр.

Если надо в 2 шеренги.

В подготовительной группе  перестроение «4 - ками через середину Марш!»

 **9)** Из 1 круга в несколько.

Вокруг предметов.

В обход по залу марш!

1 звено за Сашей

2 звено за...

3 ..............

Построение вдоль длинны зала.

 **10)** Из 1 колонны в колонну по 4 – способом дробление и сведение в движении.

1. Через центр марш!
2. Направо

Налево в обход марш!

1. По 2 через центр
2. С середины – пара налево, пара направо
3. Через центр по 4 марш!

 В подготовительной

Равняйсь

Смирно

Вольно

Размыкание в 3-х колоннах 2 – на месте.

«От середины на 3 приставных шага разомкнись!» Раз, два, три

«К середине приставными шагами сомкнись!»

Повороты на углах на носке наружной (в отношении центра) ноги.

Повороты на месте. Если направо то на пятке правой и носке левой ноги.

Но чёткости ещё не требуем.

 Размыкания и смыкания

Размыкание проводится перед упражнением.

Смыкание – после упражнения.

Могут проводиться с места и в движении.

При размыкании надо указать:

1. На какую дистанцию – 1-2 шага, на вытянутые руки.

2. Каким способом – обычным шагом или приставным, прыжком, скрестным бегом.

3. В каком направлении – вперёд, назад, вправо.

4. На какой счёт.

 При размыкании в колоннах ведущие стоят на месте, остальные соблюдают дистанцию и равняются в затылок.

«На 4 шага назад разомкнись!»

Размыкание в шеренгах можно проводить от середины вправо и влево.

Размыкание проводится постепенно, чтобы дети не наталкивались друг на друга.

Смыкание начинают все одновременно. Воспитатель указывает в какую сторону смыкаться.

 Повороты

Направо

Налево

Вполоборота (налево или направо)

Кругом в сторону левой руки на 2 счёта.

Выполняются на месте и в движении.

Способами:

1. «Переступанием» - на месте.

Кроме подготовительной группы. На два счёта.

В младшей группе – зрительные ориентиры (Ко мне лицом)

2. Прыжком – со средней группы на 1 счёт.

Прыжком направо 1.

3. По разделениям ( на пятке одной, носке другой) на два счёта.

Со старшей группы.

«Направо 1,2»

Выполняется на месте и во время движения.

На углу зала на носке наружной по отношению к середине зала ноги.

4. Кругом – 2 поворота в одну сторону.

*Давайте подведём итог!*

*Какую тему мы изучили?*

**4. Изучить лекцию: Развитие физических качеств дошкольников.**

**Цель урока:** обеспечить освоение темы «Развитие физических качеств дошкольников» **Задачи:**

1.     Способствовать усвоению знаний об особенностях развития физических качеств в дошкольном возрасте, методах их оценки.

2.     Развивать познавательную активность, внимание.

3.     Воспитывать интерес к теме, стремление вступить в диалог.

**Идея занятия.** Чем выше уровень развития физических качеств, тем успешнее ребенок не только в двигательной деятельности, но и других видах деятельности.

Физическими (двигательными)  качествами  называются  отдельные  качественные  стороны  двигательных  возможностей  человека:  быстрота, сила, гибкость, выносливость  и  ловкость.

Воспитание физических качеств – педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств в нужном направлении.

Развитие физических качеств – это изменение физических качеств в ходе жизни (среда, наследственность, условия жизни).

С помощью похожих упражнений можно развивать разные физические качества: бег – на скорость, на выносливость, на ловкость.

Для развития всех физических качеств необходимо:

1. Знать методику выявления уровня развития:

быстроты – бег на 30 м.; ловкости – челночный бег; выносливости – бег на 300 м., т. е. знать тесты.

2. Подбирать и систематически проводить специальные упражнения на развитие физических качеств.

3. Организовывать для детей разнообразную двигательную деятельность.

**Развитие быстроты**

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени.

Наилучший прирост с 3-5 лет.

Формы проявления быстроты:

1. Скорость одиночного движения
2. Быстрота реакции на сигнал
3. Частота циклических движений (бег, плавание, ходьба на лыжах, велосипед).

Дети в играх достигают наибольших результатов («Бабочки и стрекозы»).

Задачи по развитию быстроты:

1. Упражнять в быстром начале, умении мгновенно реагировать на сигнал (на старте, в подвижных играх).

2. Учить поддерживать высокий темп движения (бег на перегонки).

Быстротаразвивается в процессе обучения ребёнка основным движениям. Для развития скоростных качеств Е. Н. Вавилова предлагает использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе не короткие дистанции с переходом на более спокойный темп.
Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый).В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложнённых стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя на корточках и т. д. ) Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определённого сигнала или игровая ситуация побуждают ребёнка изменить скорость движения или выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего). Также развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребёнку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Упражнения – бег, прыжки, езда на велосипеде, бег с вертушкой, бросание, толкание, удары лёгких предметов, повороты, догнать обруч, мяч.

Требования к проведению упражнений на быстроту:

1. Движение должно быть усвоено в медленном темпе
2. Продолжительность должна быть небольшая, чтобы не снижалась скорость (3 г-10 сек., 4-5 лет – 15 сек., 6-7 лет – 20 сек.)
3. Упражнение не должно носить однообразный характер (иначе происходит стабилизация скорости)
4. Должно быть оптимальное состояние нервной системы (в начале прогулки, физкультуры).

Тесты:

В  качестве  тестового упражнения предлагается  бег  на 30  м. длина  беговой  дорожки  должна  быть  на  5 – 7 м.  больше, чем длина  дистанции. Линия  финиша  наносится  сбоку  короткой  чертой, а  за  ней на  расстоянии  5 – 7 м. ставится  хорошо  видимой  с линии  старта черта  ориентир (флажок на  подставки, куб), чтобы  избежать  замедления  ребёнком  движения  на  финише. По  команде  «на старт, внимание»  поднимается  флажок, и по команде «марш» ребёнок  с максимальной  скоростью  стремится  добежать  до  финиша.  После  отдыха   нужно  предложить  ребёнку  ещё  2 попытки. Фиксируется результат лучшей из трёх попыток.

**Развитие ловкости**

Ловкость – способность быстро осваивать новое движение и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно изменившейся обстановкой. Связана с быстротой и точностью реакции, равновесием. Зависит от пластичности нервных процессов.

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений.. Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, соотнося свои действия с действиями своих сверстников.
Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом ([обруч](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=Lr8WXIyBgIFqGB63eJcqjXXsF5E58T2fq0ZazMqq2fQRHArmNs3j1Vvjfs63naQ003CdhM5oDdhTWDuhmmBkNcPPul1r0xNq*nBK*Q0K-YPy7wgIL4nXNYJ-aHzZ2*owlHdUIFB85l*iyUkUO98i5eThW2Dj*R77N4xk97LdxuI2YUqcUmrQqhn6uOlkYhZNxYyhcYf2BdYEIIXNHIdCJ-COLdXXOr6lJqf7pAyIUtaBLu4U17Izq0qGaHQohrG6TiMUGPTr-Gx6Qiq9R6nt8dNAgL2z6aodmjaMr6wzX*rjo2dc7CIMOFzWR8R*2EpPeEm40oGM1PGJqlrlCdyF-orTpRWgj8I9qkRJSYz3QlwTl2xE42hS6PVw1*WOvbByMpa0xA0BrsejbjJd*EkCZMuekTaRenthAaPuzpf0kIwqHN4UK-IjLCY9t-ywZj5xEoddUGSuvD*7XhaA73wHLWRvaIUKQmNg3dRwQG07rKginvFn759PSWEyiDlai*TjU90dYTSqgvLNWCwV7SI306fpVD-NOKdn8cKTYwCSKpBWtBISTRl2*yQxTCY), шнур).

2 пути воспитания ловкости:

1. новизна движений
2. усложнение усвоенных движений (изменять условия)

Тесты:

1. Челночный бег (10 м × 3 = 30 м)

2. Обегание предметов (8 набивных мячей)

С  интересом  выполняют  дошкольники и другое, более  сложное  задание,  которое  называется  **«**Полоса  препятствий». В  это  задание  входят: бег  по  гимнастической  скамейке (длина  5 м); прокатывание  мяча  между  предметами  (6  штук), разложенными  на  расстояние  50 см  друг  от  друга  (кегли, набивание  мячи,  кубы  т.д.); подлезание  под  дугу (высота 40 см). Каждому   ребёнку  даётся  по  три  попытки,  засчитывается  лучший  результат.

Методика воспитания:

1. Применение необычных исходных положений
2. Быстрая смена положений
3. Смена способов выполнения (метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной, на двух ногах, с поворотом)
4. Использование различных упражнений с предметами
5. Коллективное выполнение упражнения (в паре, в тройке)
6. Усложнение условий выполнения упражнений (с хлопком, с притопом)
7. Изменение темпа, скорости движений, ритмических сочетаний.

**Развитие силы**

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечного напряжения.

Понятия:

Абсолютная сила – способность проявить максимальное усилие.

Относительная сила – это сила в пересчёте на 1 кг. веса.

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т. е. проявлять скоростно-силовые качества. Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность. Е. Н. Вавилова предлагает применять спрыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вверх или вперёд, вспрыгивание на возвышение с места или  с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперёд, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент, скакалок или палки.

Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами ( например – поднимание набивного мяча вверх, вперёд, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперёд от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учётом  возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

Развитие силы мышц также может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

Упражнения на развитие силы:

1. статические (поднимание ног, туловища)
2. динамические (бег, ходьба на лыжах, велосипед, плавание)
3. скоростно-силовые (спрыгивание с последующим отскоком, вспрыгивание, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами).

Тесты:

Сила  рук измеряется  специальным  ручным  динамометром, сила ног – становым  динамометром. Силу  плечевого  пояса  можно  измерить  по  расстоянию,  на  которое  ребёнок  бросает  двумя  руками набивной  мяч  массой 1  кг, а  сила  нижних  конечностей  определяется  по  прыжкам  в  длину  с  места.

1. Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы

2. Прыжок вверх с места толчком с 2-х ног

3. Прыжок в длину с места

3. Брюшной пресс.

2 задачи по воспитанию силы:

1. Гармоничное укрепление всех мышечных групп.

2. Развитие способности рационально проявлять мышечные усилия, учитывать разнообразные условия деятельности.

2 группы упражнений:

1. упражнения с отягощением весом предмета (набивной мяч, перетягивание каната)
2. упражнения с отягощением весом собственного тела (прыжки, ползанье, лазанье по канату)

Требования к проведению упражнений:

1. Индивидуальный подход, учёт индивидуальных силовых способностей
2. Гармоничное развитие всех мышц
3. Исходное положение – сидя горизонтально, при наклоне увеличивается нагрузка на позвоночник
4. Сочетать с упражнениями на расслабление
5. Давать во второй части занятия

Рациональное расслабление мышц и методика воспитания.

Любое движение – сочетание возбуждения и расслабления.

Особенно вредно напряжение при выполнении скоростных и силовых упражнений.

Методика:

1. Специальные упражнения на расслабление (махи, раскачивания)
2. Рекомендовать при выполнении упражнения – улыбаться, разговаривать, на мгновение закрывать глаза
3. Использовать элементы аутогенной тренировки

Требования к упражнениям на силу:

1. Достаточное количество повторений
2. Чередование нагрузок с отдыхом
3. Давать в оптимальном темпе
4. Во второй половине занятий
5. После упражнений на силу давать упражнения на гибкость, т. к. сила отрицательно действует на гибкость.

**Развитие выносливости**

Выносливость – способность длительно выполнять работу в умеренном темпе при участии большого количества мышц (футбол, бег).

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Большое значение имеет подбор вариантов и усложнения подвижных игр с включением в них различных атрибутов.

Требования к проведению упражнений:

1. Нагрузку увеличивать постепенно
2. Использовать хорошо знакомые движения
3. Несложные по технике

Непрерывные упражнения,( небольшая интенсивность, циклический характер: бег, ходьба на лыжах, плавание).Длительность не менее 2 мин.

Активные действия с небольшими перерывами (прыжки через скакалку, подвижные игры, ходьба с лазаньем)

1. Контролировать степень утомления по внешним признакам – покраснение, потоотделение, учащённое дыхание.

Тесты:

Выносливость  можно  оценить  по  результату  непрерывного  бега  в  равномерном  темпе: на  дистанцию  100 м – для  детей  4  лет;  200 м – для  детей  5  лет; 300 м – для  детей  6 лет;  300-500 м -  для  детей 7 лет. Тест  считается  выполненным,  если  ребёнок  пробежал  всю  дистанцию  без  остановки.

 Длительность бега: 2-3 года – 30-40 сек.

 4-5 лет – 1,5 мин.

 5 – 6-7 лет – 2-3 мин.

1. Выносливость как способность к длительной мышечной рабо­те небольшой интенсивности позволяет укрепить организм в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье малыша, в целом способ­ствуя его всестороннему гармоническому развитию.

1. Целенаправленная работа по воспитанию выносливости у до­школьников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (как физической, так и умственной), что особенно важно в плане подготовки детей к школе.
2. Необходимость развития выносливости у детей дошкольного возраста определяется еще и тем, что целенаправленные движе­ния, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки: только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который являет­ся важнейшим показателем физической работоспособности чело­века, показателем его аэробных возможностей .
3. Большое значение имеет развитие выносливости для форми­рования волевых качеств личности, черт характера человека: целе­устремленности, настойчивости, упорства, смелости и решитель­ности, уверенности в своих силах. Здесь физические движения яв­ляются средствами, которые помогают детям научиться преодоле­вать возникающие трудности, мобилизовать себя, доводя нача­тое дело до конца. Этому очень важно научить в дошкольном воз­расте. Кроме того, умение управлять собой положительно отража­ется на успехах ребенка в школе.В процессе развития у детей выносливости необходимо при оп­ределении мощности и интенсивности физических нагрузок учи­тывать «золотое правило скелетных мышц» И.А.Аршавского (о сверх восстановлении организма). Суть его в том, что постоянная, неизменная нагрузка не способствует переводу физиологических границ утомления на качественно более высокий уровень функцио­нирования и вследствие этого не обеспечивает развитие выносли­вости. В результате выносливость у детей возрастает незначительно. Она длительное время сохраняется на одном уровне, повышаясь лишь с возрастом. Только «повторное и не чрезмерное утомление, — считает Ю.И.Данько, — является действительным фактором по­вышения функциональных возможностей организма, его работо­способности, так как организм в ответ на возникающие при утом­лении затруднения в функционировании его различных систем мобилизует при явлениях суперкомпенсации свои приспособитель­ные реакции, повышая переносимость утомления в дальнейшем, в процессе тренировки» . Следует заметить при этом, что одним из факторов укрепления воли называют различные движе­ния (особенно циклического типа), выполняемые с небольшой мощностью в течение продолжительного времени. В.М.Зациорский подтверждает: природа утомления и ее влияние на развитие выносливости может быть различной в зависимости от объема мы­шечных групп, непосредственно задействованных в данных физи­ческих упражнениях.

**Развитие гибкости**

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигатель­ного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерми­нирующих амплитуду движений. Наряду с основными физически­ми качествами гибкость представляет собой одну из главных пред­посылок движений. Внешне она проявляется в величине амплиту­ды (размаха) сгибаний—разгибаний и других движений. Соответ­ственно ее показатели определяются по предельной амплитуде дви­жений, оцениваемой в угловых градусах или линейных величинах (сантиметрах)

Гибкость — это способность выполнять движение с максималь­ной амплитудой, важное психофизическое качество, которое на­ряду с быстротой, силой, выносливостью, ловкостью определяет­ся морфофункциональными биологическими особенностями че­ловека.

Часто гибкостью называют подвижность в суставах (Б. А. Ашмарин).

«Важность и значимость гибкости не подлежат сомнению. Прежде всего гибкость наделяет человека важным умением совершенного владения своим телом, умением чувствовать его, быть в постоян­ном контакте с ним, знать его возможности и использовать их, Управлять им. Это умение чрезвычайно ценилось, и к его достиже­нию стремились еще древние люди»

1. Гибкость дает легкость, свободу действий, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его.
2. Гибкий человек красив с эстетической точки зрения. Гибкость придает грациозность, изящность, пластичность, выразительность движениям.

Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость характеризуется величиной амплиту­ды движений при самостоятельном выполнении упражнений бла­годаря мышечным усилиям.

Пассивная гибкость — отличается максимальной величиной ампли­туды движений, достигаемой при действии внешних сил (снаря­дов, усилий партнера).

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Разница между по­казателями активной и пассивной гибкости называется «резерв­ной растяжимостью», или «запасом гибкости».

Различают также общую и специальную гибкость.

Общая гибкость характеризуется подвижностью во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость — это предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Развитие гибкости тесно связано с развитием мышечной силы. Но гипертрофия мышц и некоторые другие морфофункциональные сдвиги в опорно-двигательном аппарате, вызываемые масси­рованным применением силовых упражнений, могут приводить к ограничению размаха движений. С другой стороны, форсирован­ное развитие гибкости у детей без соразмерного укрепления мышечно-связочного аппарата может вызвать разболтанность в суста­вах, нарушение осанки. Отсюда вытекает необхо­димость оптимального сочетания в процессе физического воспи­тания упражнений, направленных на развитие гибкости, с сило­выми и другими упражнениями, обеспечивающими гармоничес­кое развитие физических качеств.

Во-первых, следует обеспечить развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амп­литудой, без ущерба для нормального состояния и функциониро­вания опорно-двигательного аппарата.

Во-вторых, нужно предотвращать, насколько это возможно, утрату достигнутого оптимального состояния гибкости, минимизировать ее возрастной регресс.

Реализуя эти задачи, недопустимо, особенно у детей дошколь­ного возраста, вызывать чрезмерное развитие гибкости, приводя­щее к чрезмерному растяжению мышечных волокон и связок, а иногда и к необратимым деформациям суставных структур, что бывает при слишком интенсивном воздействии упражнений, направленных на развитие гибкости.

Степень развития гибкости считается достаточной, если она по­зволяет успешно выполнять некоторый комплекс тестовых упраж­нений. отличающихся максимальным размахом при нормальной подвижности в суставах (особенно в плечевых, позвоночного столба и тазобедренных)

Методическими приемами, рекомендуемыми для развития гиб­кости, являются следующие:

1. Упражнения на растягивание необходимо выполнять еже­дневно;
2. Чередовать упражнения на силу и гибкость, не допуская пре­обладания одного вида упражнения над другим.
3. Перед упражнением на гибкость следует проделать упражнения, согревающие мышцы и связки.
4. Полезно давить пружинящими движениями, увеличивая амплитуду, используя инерцию движения.
5. Увеличивать амплитуду используя внешнюю опору ( например: наклоны из положения сидя держась за ступни ног – приближать голову и ноги).
6. Чередовать напряжение мышц с расслаблением.

Тесты:

Гибкость  оценивается  при  помощи  упражнения – наклон вперёд**,** стоя  на  гимнастической  скамейке  или  другом  предмете  высотой  не  менее  20 – 25  см. для  измерения  глубины  наклона  линейку  или  планку  прикрепляют  таким  образом,  чтобы  нулевая  отметка  соответствовала  уровню  плоскости  опоры. Если  ребёнок  не  дотягивается  кончиками  пальцев  до  нулевой  отметки,  то  результат  определяется  со  знаком  минус. При  выполнении  упражнения  ноги  в  коленях  сгибаться не  должны.

**Практический блок**

Задание;

1) Прочитать и изучить лекционный материал

2.) Прочитать дополнительную литературу

 3) Выполнить портфолио.

- Выбрать одну из возрастных групп дошкольного образования: (младшая, средняя, старшая, подготовительная)

4) Выслать на мою электронную почту anv60.60@mail.ru

**СОДЕРЖАНИЕ ПОРТФОЛИО**

**( материал, который необходимо вложить в портфолио)**

 **Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков**

Задание:

- выбираем одну возрастную группу (младшая, средняя, старшая или подготовительная) и составляем весь портфолио для определенной группы.

1. Планирование и проведение сюжетной подвижной игры (один конспект игры)
2. Расписать комплекс общеразвивающих упражнений с предметами.

( один для выбранной группы)

1. Планирование и проведение основных видов движений для детей дошкольного возраста. (Расписать ОВД для выбранной группы)
2. Планирование и проведение утренней гимнастики с детьми дошкольного возраста (написать один конспект для выбранной вами группы)
3. Подбор закаливающих мероприятий и комплекса физических упражнений для детей после дневного сна (одно мероприятие и один комплекс гимнастики после сна для выбранной вами группы)
4. Планирование и проведение физкультурных досугов и праздников (один праздник для выбранной вами группы)
5. Планирование и проведение режимных моментов (умывание, одевание, питание, сон), направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья (на выбранную вами группу).

Выполненные задания прислать на электронную почту в письменном варианте anv60.60@mail.ru