**Задания на межсессионный период**

**для студентов заочной формы обучения по МДК 01.02. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста**

**Тема 1. Методика обучения строевым упражнениям**

Цель:

Освоить методику обучения детей строевым упражнениям;

Формализованный конспект.

Познакомиться с требованиями, касающимися строевых упражнений по всем возрастным группам в программе воспитания и обучения в детском саду. Составить таблицу отражающую виды строевых упражнений, которые осваивают дети в разных возрастных группах.

**Строевые упражнения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **I младшая** | **II младшая** | **средняя** | **старшая** | **подготовительная** |
|  |  |  |  |  |

**Тема 2. Методика обучения ОВД**

Цель:

Освоить технику и методику обучения детей основным движениям: ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание по возрастам

**Тема 3. Закаливающие мероприятия**

Подготовить доклады на темы

1. Закаливание воздухом
2. Закаливание светом
3. Закаливание водой

(доклад и презентация **PowerPoint** (соответственно требованиям к ее оформлению)).

**Тема 4. Работа по физическому воспитанию в повседневной жизни**

Формализованный конспект. Пользуясь программой по дошкольному воспитанию, учебником, составить таблицу:

**Конспект проведения прогулки (возрастная группа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Компоненты прогулки | Цель | Содержание |
|  |  |  |  |

**Тема 5. Физкультурное занятие**

Составление конспектов физкультурных занятий для детей разных возрастных групп, разных по форме проведения (см. Приложение 1).

**Тема 6. Утренняя гимнастика**

Составление конспектов утренней гимнастики для детей разных возрастных групп, разных по форме проведения (см. Приложение 2).

**Тема 7. Активный отдых**

Составление сценариев физкультурных досугов.

**Тема 8. Формирование представлений о здоровье и здоровом образе жизни**

Составление конспектов познавательных занятий по формированию представлений о здоровом образе жизни.

**Тема 9. Диагностика физического состояния дошкольника**

Цель:

Понять специфику организации диагностической работы по физическому воспитанию. Освоить методику проведения диагностики физического развития, физической подготовленности, функционального состояния и двигательной активности ребенка-дошкольника

Формализованный конспект. Пользуясь материалами лекции и предложенной литературой:

1. *Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2004.*
2. *Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольника. М., 1996.*
3. *Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум. М., 1996.*
4. *Шишкина В. А. Движение + движение. М., 1992.*

Выполнить одно из предложенных практических заданий:

Задание 1.

 Провести диагностику **физического развития** детей одной из возрастных групп (не менее 5 человек), составить диагностическую карту здоровья. *Дети с гармоническим физическим развитием характеризуются пропорциональными соотношениями роста, веса, окружности грудной клетки* (ориентироваться на таблицу стандартов в приложении 3).

**Диагностическая карта здоровья, физического развития дошкольника**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Имя ребенка** | **Группа здоровья** | **Физическое развитие** |
| **I** | **II** | **III** | **гармонич.** | **отклонения** |
| **1.** | Вова С. | + |  |  | + |  |
| **9.** |  |  |  |  |  |  |
| **10.** |  |  |  |  |  |  |

Задание 2.

 Провести диагностику физической подготовленности дошкольников одной из возрастных групп. Протоколы оформить (см. Приложение 4). Составить таблицу показателей уровня двигательных умений и физических качеств детей (см. Приложение 5), ориентироваться на таблицу стандартов (см. Приложении 6), сделать ее анализ.

**Диагностическая карта физической подготовленности ребенка (N – норма)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Имя ребенка | физические качества (тесты) |
| **быстрота*****бег 10 м*** | **скоростная выносливость*****бег 30 м*** | **ловкость*****бег 10 м между предметами*** | **гибкость*****наклоны туловища на скамейке*** |
|  |  |  |  |  |  |

Для одного ребенка (с высокими или низкими показателями физической подготовленности) составить программу развития движений и физических качеств.

**Приложение 1.**

**План-конспект занятия по физкультуре во 2 мл. группе**

**(учебно - тренирующего характера)**

**Программное содержание:**

1. Упражнять детей в прыжках в длину с места (40 см.), в подбрасывании мяча и ловле его после отскока от пола; в подвижной игре «Бегите в домик», а также в беге врассыпную.

2. Развивать навыки пространственной ориентировки.

3.Воспитывать желание заниматься физкультурой.

**Оборудование:**

2-3 скамейки, мячи по числу детей, 2 разных игрушки большого размера и аналогичные игрушки-миниатюры по числу детей.

**Ход занятия:**

1 часть.

Построение детей в колонну на середине зала вдоль стоящих встык скамеек. Ходьба и бег врассыпную с заданием: по сигналу «хоп!» поставить на скамейку любую ногу с любой стороны. Повторить по 2 раза упражнение в ходьбе и беге. Построение на ОРУ вдоль скамеек.

2 часть.

**ОРУ на скамейках.**

1. «Выше руки».

И.п.: сесть на скамейку верхом, руки на поясе.

Вып.: поднять руки через стороны вверх, посмотреть на них; вернуться в и.п.

*Повторить 4 раза.*

1. «Ладошки на скамейку».

И.п.: стать лицом к скамейке с любой стороны, руки за спину.

Вып.: наклониться, поставить ладошки на скамейку, смотреть вперед, вернуться в и.п.

*Повторить 5 раз.*

1. «Ноги на скамейку».

И.п.: сесть на пол лицом к скамейке с любой стороны, ноги согнуть, стопы поставить на пол, руки в упоре сзади.

Вып.: поднять ноги и, выпрямив, положить на скамейку, вернуться в и.п.

*Повторить 4 раза.*

1. «Приседание».

И.п.: стать боком к скамейке с любой стороны, ноги слегка расставить, руки - на пояс.

Вып.: присесть, положить, если нужно, одну руку на скамейку, стараясь ровно держать спину, вернуться в и.п.

*Повторить 5 раз.*

**Основные движения.**

1. Прыжки в длину с места через 2-3 дорожки, начерченные последовательно.

*Выполнять поточно (по 3-4 человека, 3 раза)*

1. Подбрасывание мяча и ловля после отскока от пола.

*Выполнять фронтально (3-4 минуты).*

**Подвижная игра** «Бегите в домик».

В домиках (на скамейке у противоположных сторон площадки) стоят большие игрушки. Дети разбирают аналогичные миниатюрные игрушки. После движения врассыпную (ходьбы, бега) по сигналу воспитателя дети бегут в соответствующий «домик». Воспитатель меняет большие игрушки местами в ходе игры. *Повторить 3-4 раза.*

3 часть.

Спокойная ходьба в обход по залу.

**Приложение 2.**

***Схема составления комплекса утренней гимнастики***

**Утренняя гимнастика \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ группа.**

**Цель:**

**Оборудование:**

**Ход:**

**1 часть.** *(в прямой речи)*

1. Построение

2. Разные виды ходьбы и бега

3. Коррегирующие упражнения в сочетании с упражнениями на внимание

4. Перестроения

**2 часть.**

**ОРУ (комплекс).**

**3 часть.**

Спокойная ходьба с выполнением упражнений на дыхание (или речёвка), или игра малой подвижности или танец.

**Приложение 3.**

**Средние показатели физического развития детей 3—6 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели физического развития** | **ВОЗРАСТ (годы)** |
| **3** | **4** | **5** | **6** |
| **ДЕВОЧКИ** |
| Масса тела (кг) | 13,8 – 17,1 | 16,8 – 19,8 | 17,5 – 22,0 | 19,9 – 25,9 |
| Длина тела (см) | 96,0 – 104,0 | 103,0 – 110,0 | 109,0 – 116,0 | 115,0 – 123,0 |
| Окружность грудной клетки (см) | 52,0 – 54,0 | 54,0 – 56,0 | 56,0 – 58,0 | 58,0 – 61,0 |
| **Индексы** **физического развития:** |
| Индекс Эрисмана (ИЭ) | 4,2 – 2,0 | 2,5 – 2,0 | 1,5 - 0 | 0,5 – (-0,5) |
| Индекс Пинье (ИП) | 144,1 – 143,6 | 151,1 – 152,4 | 157,3 – 158,8 | 159,0 – 162,1 |
| Индекс тучности (ИТ) | 15,3 – 16,1 | 15,5 – 16,4 | 15,6 – 16,2 | 15,3 – 16,3 |
| **МАЛЬЧИКИ** |
| Масса тела (кг) | 134,7 – 17,5 | 16,0 – 20,1 | 18,0 – 22,9 | 20,0 – 25,0 |
| Длина тела (см) | 99,0 – 106,0 | 105,0 – 111,0 | 109,0 – 118,0 | 115,0 – 125,0 |
| Окружность грудной клетки (см) | 53,0 – 54,0 | 54,0 – 57,0 | 57,0 – 58,0 | 58,0 – 60,0 |
| **Индексы** **физического развития:** |
| Индекс Эрисмана (ИЭ) | 3,5 – 1,0 | 1,5 – 1,4 | 2,5 – (-1) | 0,5 – (-2,5) |
| Индекс Пинье (ИП) | 141,1 – 143,5 | 149,7 – 151,8 | 152,8 – 156,6 | 155,3 – 157,4 |
| Индекс тучности (ИТ) | 15,1 – 16,7 | 15,3 – 15,8 | 15,9 – 16,5 | 15,7 – 16,8 |
| Индекс мышечного развития (ИМР) | 14,8 – 15,4 | 13,9 – 14,5 | 13,2 – 13,4 | 12,9 – 13,2 |

**Приложение 4.**

**Протоколы оценки показателей физической подготовленности детей \_\_\_\_\_\_\_группы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Имя ребенка** | **Виды движений (тесты)** |
| **быстрота*****бег 10 м******(с)*** | **скоростная выносливость*****бег 30 м******(с)*** | **ловкость*****бег 10 м между предметами******(с)*** | **сила ног*****прыжок в длину с места******(с)*** | **сила рук*****бросок набивного мяча******(см)*** | **Статич. равновесие*****удержание равновесия на 1 ноге******(с)*** |
| **1.** | Вова С. | 2,5 | 8,4 | 8,3 | 55 | 30 | 6 |
| **2.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение 5.**

**Диагностическая карта физической подготовленности ребенка (N - норма)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Имя ребенка** | **Виды движений (тесты)** |
| **быстрота*****бег 10 м*** | **скоростная выносливость*****бег 30 м*** | **ловкость*****бег 10 м между предметами*** | **сила ног*****прыжок в длину с места*** | **сила рук*****бросок набивного мяча*** | **Статич. равновесие*****удержание равновесия на 1 ноге*** |
| **1.** | Вова С. | N | N | N | ниже N | N | выше N |
| **2.** | Лена М. | ниже N | ниже N | ниже N | N | N | N |
| **3.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение 6.**

**Возрастно-половые показатели физической подготовленности детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды движений (тесты)** | **Возраст детей** |
| **4 года** | **5 лет** | **6 лет** |
| **девочки** | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** |
| 1 | **Быстрота***Бег 10 м (с)* | 3,4 – 2,6 | 3,3 – 2,4 | 2,7 – 2,2 | 2,5 – 2,1 | 2,4 – 2,2 | 2,2 – 2,0 |
| 2 | **Скоростная выносливость***Бег 30 м (с)* | 10,7–8,0 | 10,5–8,0 | 9,8 – 8,3 | 9,2 – 7,9 | 7,5 – 7,8 | 7,0 – 7,3 |
| 3 | **Ловкость***Бег 10 м между предметами (с)* | 9,5 – 9,0 | 8,5 – 8,0 | 8,0 – 7,0 | 7,2 – 5,0 | 6,0 – 5,0 | 5,0 – 1,5 |
| 4 | **Сила ног***Прыжок в длину с места (см)**Прыжок в высоту с места (см)* | 55 – 9312 - 15 | 60 – 9014 - 18 | 95 – 10420 - 25 | 100 – 11026 -30 | 111-12030 - 32 | 116-12030 - 35 |
| 5 | **Сила рук***Бросок набивного мяча на расстоянии м = 1 кг (см)*Динамометрия (кг):*Сила правая рука**Сила левая рука* | 97 – 1783,1 – 6,03,2 – 5,6 | 117 – 1803,9 – 7,53,5 – 7,1 | 138-2206 – 85 - 7 | 187 – 2706 – 96 - 8 | 340-52010,09,0 | 450 – 57011,010,5 |
| 6 | **Гибкость***Наклоны туловища вперед на скамейке (см)* | 3 - 7 | 1 - 4 | 4 - 8 | 2 - 7 | 4 - 8 | 3 - 6 |
| 7 | **Статическое равновесие***Удержание равновесия на одной ноге (с)* | 5,2 – 8,1 | 3,3 – 5,1 | 9,4–14,0 | 7,0 – 11,0 | 50 - 60 | 40 - 60 |