

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины  
**«Методика развития двигательных навыков у дошкольников»**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Юридический факультет

**Методические указания для обучающихся  
по освоению дисциплины  
«Методика развития двигательных навыков у дошкольников»**

Направление подготовки:

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

Направленность (профиль) образовательной программы:

**Психолого-педагогическое сопровождение образования и педагогическая деятельность в  
дошкольном образовании**

Уровень высшего образования:

**бакалавриат**

Квалификация выпускника:

**«бакалавр»**

## Содержание

1 Методические указания для обучающихся по планированию и организации времени, необходимого для освоения дисциплины.....	3
2 Методические указания по работе обучающихся во время проведения лекций.....	3
3 Методические указания для обучающихся по подготовке к практическим (семинарским) занятиям.....	4
4 Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы .....	5
4.1 Формы самостоятельной работы .....	5
4.2 Методические рекомендации по работе с литературой .....	6
4.3 Методические указания по написанию реферата .....	8
4.4 Методические указания по оформлению реферата, контрольной работы .....	9
4.5 Методические указания по подготовке научного доклада, статьи .....	11
4.6 Методические указания по выполнению контрольной работы.....	13
4.7 Методические указания по подготовке презентации .....	14
4.8 Методические указания по составлению плана-конспекта физкультурного занятия.....	16
4.9 Методические указания по составлению комплекса утренней гимнастики .....	16
4.10 Методические указания по проведению гимнастических упражнений .....	17
4.11 Методические указания по проведению подвижных, спортивных игр и спортивных упражнений.....	23
5 Методические указания для обучающихся по организации и проведению обучения в интерактивных формах.....	26
Приложение А Макет титульного листа реферата, контрольной работы .....	28

## **1 Методические указания для обучающихся по планированию и организации времени, необходимого для освоения дисциплины**

Учебный материал по дисциплине «Методика развития двигательных навыков у дошкольников» курса структурирован по темам. Изучение дисциплины производится в тематической последовательности. Практическому занятию, и самостоятельному изучению материала предшествует лекция по данной теме. Студенты самостоятельно проводят предварительную подготовку к занятию, принимают активное и творческое участие в обсуждении теоретических вопросов.

Обучающимся рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

- изучение конспекта лекции в тот же день после лекции – 10%;
- изучение теоретического материала по учебнику и конспекту – 20%;
- написание реферата – 15%;
- написание контрольной работы – 10%;
- выполнение тестовых заданий – 10%;
- разработка плана-конспекта по различным формам деятельности физического воспитания детей дошкольного возраста – 25%;
- изучение тем выносимых на самостоятельное обучение – 10%.

## **2 Методические указания по работе обучающихся во время проведения лекций**

Лекция – систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала. Лекция предшествует практическим занятиям, поэтому ее основной задачей является раскрытие содержания темы, разъяснение ее значения, выделение особенностей изучения. В ходе лекции устанавливается связь с предыдущей и последующей темами, определяются направления самостоятельной работы студентов. Благодаря тому, что материал излагается концентрированно, в логически выдержанной форме, лекция является наиболее экономичным способом передачи учебной информации.

В конце лекции преподаватель ставит задачи для самостоятельной работы, дает методические рекомендации по изучению литературы, оптимальной организации самостоятельной работы, чтобы при наименьших затратах времени получить наиболее высокие результаты.

Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим студентом. Не надо стремиться к дословной, стенографической записи, записи все подряд. Это механический подход к слушанию лекции. Он отвлекает внимание на технику записи, а содержание лекции остается вне его пределов. Такая запись оказывается практически непригодной для использования. Главное – понять смысл сказанного, выделить главное, зафиксировать его в конспекте, а затем – те аргументы и факты, раскрывающие, доказывающие это главное. Надо следить за интонацией лектора. Как правило, преподаватель акцентирует внимание студентов на главном, выделяет важнейшие положения, выводы, произнося их громче и медленнее обычного. Обратите внимание на обязательность соблюдения таких правил записи лекций: отдельная тетрадь, чистота, аккуратность, наличие полей для дополнений и справок, нужный интервал между строчками (не мельчите, не уплотняйте записи). Хорошо выработать у себя систему сокращений слов, терминов, подчеркивать выводы, определения. Ни в коем случае нельзя делать «сплошных» записей, в которых трудно затем разобраться самому, а каждый раздел или новую мысль лектора начинать с новой строки.

Хорошо, грамотно, «культурно» составленный конспект лекции - одно из основных условий успешной работы студента в вузе.

### **3 Методические указания для обучающихся по подготовке к практическим (семинарским) занятиям**

Практическое (семинарское) занятие – особая, специфичная для вуза форма учебной работы.

Практические (семинарские) занятия направлены на закрепление и углубление знаний студентов по теории физического воспитания; на приобретение умений применять знания в ситуациях, моделирующих профессионально-педагогическую деятельность.

На семинарских занятиях углубляются, конкретизируются теоретические положения, изложенные на лекциях, проверяются и закрепляются знания студентов; вырабатывается умение работать с литературой по специальности, конспектировать её, составлять рефераты и доклады; приобретаются умения устно излагать конкретные темы курса.

По каждой теме семинарского занятия студентам определяются вопросы, задания, план их выполнения. При подготовке к семинарскому занятию студенты должны использовать основную и дополнительную литературу, указанную в программе, а также другие источники информации.

Практические занятия курса формируют у студентов умения по планированию мероприятий, постановке к ним задач, подбору средств. Студенты учатся составлять планы-конспекты физкультурного занятия, утренней гимнастики, прогулки, физкультурного досуга; планы-графики физического воспитания детей в дошкольной образовательной организации.

#### **Планы проведения практических (семинарских) занятий**

##### **Занятие 1. Тема. Основы обучения и развитие ребенка в процессе физического воспитания**

1. Методы и приемы обучения детей физическим упражнениям.
2. Формирование двигательных умений и навыков
3. Этапы обучения.
4. Развитие физических качеств дошкольников.

Заслушать рефераты на темы:

- 1) Методика воспитания быстроты и силы у детей дошкольного возраста.
- 2) Методика воспитания ловкости у детей дошкольного возраста.
- 3) Методика воспитания выносливости у детей дошкольного возраста.
- 4) Методика воспитания гибкости у детей дошкольного возраста.

5. Вклад Е.Н. Вавиловой в разработку проблемы обучения детей движениям. Составление аннотации на работу Вавиловой Е.Н. «Учите бегать, прыгать, метать».

##### **Занятие 2. Тема. Гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста**

1. Показ, выполнение и проведение ходьбы и видов ходьбы; бега и видов бега; прыжков и видов прыжковых упражнений. Методика обучения детей разных возрастных групп.

2. Показ, выполнение и проведение катание, подбрасывания и метания мяча. Методика обучения детей разных возрастных групп.

3. Показ, выполнение и проведение упражнений в равновесии. Методика обучения детей разных возрастных групп.

4. Показ, выполнение и проведение упражнений в ползании, перелезании, лазании. Методика обучения детей разных возрастных групп.

##### **Занятие 3. Тема. Гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста**

1. Показ, выполнение и проведение общеразвивающих упражнений с детьми разных возрастных групп.

2. Методика обучения детей разных возрастных групп общеразвивающим упражнениям.

3. Проведение комплексов утренней гимнастики с детьми разных возрастных групп.

4. Построение и перестроения: показ, выполнение и проведение. Методика обучения детей разных возрастных групп.

5. Строевые приемы: повороты, размыкание, смыкание. Показ, выполнение и проведение. Методика обучения детей разных возрастных групп.

6. Перестроения в движении: показ, выполнение, проведение. Методика обучения детей разных возрастных групп.

7. Проведение подготовительной части физкультурного занятия (НОД).

**Занятие 4. Тема. Подвижные игры как важнейшее средство физического воспитания ребенка дошкольного возраста**

1. Проведение сюжетных и несюжетных подвижных игр. Методика организации и проведения подвижной игры с детьми разных возрастных групп.

2. Проведение основной части физкультурного занятия (НОД) с включением подвижной игры.

**Занятие 5. Тема. Подвижные игры как важнейшее средство физического воспитания ребенка дошкольного возраста**

1. Проведение русских народных игр с детьми разных возрастных групп.

2. Проведение основной части физкультурного занятия (НОД) с включением основных видов движения и подвижных игр.

**Занятие 6. Тема. Спортивные игры и спортивные упражнения для дошкольников**

1. Проведение элементов спортивных игр: бадминтона, настольного тенниса, баскетбола, волейбола.

2. Проведение частей физкультурного занятия (НОД по подготовленным конспектам).

3. Проведение элементов спортивных упражнений: катание на роликовых коньках, катание на велосипеде, самокате.

4. Разбор методики обучения детей плаванию: техника плавания брасом, кролем, на спине.

**Занятие 7. Тема. Формы физического воспитания дошкольников в образовательной организации**

1. Формы работы по физическому воспитанию в дошкольной образовательной организации

2. Составление плана-конспекта физкультурного занятия (НОД).

3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня ДОО.

4. Составление плана-конспекта утренней гимнастики.

**Занятие 8. Тема. Формы физического воспитания дошкольников в образовательной организации**

1. Проведение физкультурных минуток с детьми разных возрастных групп.

2. Составление плана прогулки с детьми разных возрастных групп.

3. Проведение физкультурных досугов, прогулок с детьми разных возрастных групп (по составленным конспектам).

4. Заслушать рефераты на тему:

1) Закаливание – одно из средств увеличения потенциала здоровья детей.

2) Плоскостопие и его профилактика.

3) Воспитание правильной осанки.

4) Дыхательная гимнастика в профилактике ОРЗ.

5) Здоровый образ жизни дошкольника.

#### **4 Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы**

##### **4.1 Формы самостоятельной работы**

Одна из значимых задач подготовки студентов воспитание навыков самостоятельной работы. Это один из главных резервов повышения качества подготовки специалистов.

Формы самостоятельной работы: подготовка к лекциям, семинарским (практическим) занятиям, промежуточной аттестации, контрольным работам, самостоятельное решение тестовых заданий, написание конспектов, рефератов, научного доклада, статьи, разработка плана-конспекта по различным формам деятельности физического воспитания детей дошкольного возраста.

## 4.2 Методические рекомендации по работе с литературой

Написание реферата, контрольной работы не может быть успешно выполнено без знакомства с современной литературой по разрабатываемому вопросу. У нас в стране и за рубежом систематически публикуется множество монографий, брошюр и статей в области физической культуры и спорта. Для того чтобы умело ориентироваться в большом потоке информации и не пропустить важных материалов по конкретным темам, надо соблюдать определенную систему при подборе литературы и работе с ней.

### Поиск информации

Студент вуза должен освоить правила работы в библиотеке. Современная библиотека – это не только книги, но и компьютерные залы.

После выбора темы реферата начинают изучение состояния вопроса по литературным источникам. Непосредственному знакомству с литературой предшествует работа с систематическим, алфавитным каталогами.

Главная функция каталогов – дать возможность быстрого получения справок об имеющихся книгах. Попутно выявляется ещё целый ряд полезных функций каталогов. Одна из них – расширение кругозора в ходе поиска. В самом деле, обратившись к любому виду каталогов, студент, как правило, находит какие-то перекрестные ссылки, новые поисковые признаки и, таким образом, расширяет первоначальный круг поисков.

Первым шагом должна быть работа с систематическим каталогом, где ведется поиск литературы по отраслям знаний. Раздел по физическому воспитанию в библиотеке ВИЭПП под номером 74.200.55. Раздел по физической культуре и спорту в библиотеке ВИЭПП под номером 75.

Второй путь подбора литературы осуществляется с помощью алфавитного каталога.

В алфавитном каталоге выдержан общий алфавитный порядок. Описываемые книги расставлены по алфавиту фамилий авторов или по алфавиту заглавий (если авторов больше трех или если книга представляет собой сборник самостоятельных статей разных авторов). Такой каталог объединяет произведения определенных авторов и позволяет установить, имеется ли в библиотеке конкретная книга и вообще произведения данного автора. С помощью алфавитного каталога уточняются сведения, касающиеся определенного издания: его выходные данные, инициалы авторов, объем, наличие вступительной статьи, списка литературы, иллюстраций. Карточки, из которых состоит каталог, содержат краткую сводку основных библиографических сведений о книге: ф. и. о. автора, заглавие, подзаголовочные данные, выходные данные (место издания, издательство, год издания), количественные характеристики, примечания и аннотации.

Начинать изучение литературы после просмотра каталогов следует с соответствующих разделов учебников и монографий, в которых могут встретиться интересующие студента вопросы. Литературные ссылки, имеющиеся в конце книги или в конце отдельных глав, могут послужить указанием для дальнейшего подбора литературы в нужном направлении.

После этого для уяснения современного состояния вопроса, проблем, для расширения полученных сведений следует произвести дополнительный поиск литературы. Много ценных материалов, отражающих новейшие достижения в области физической культуры и спорта, публикуется в журналах («Теория и практика физической культуры», «Дошкольное воспитание» и др.). В последних за год номерах журналов обычно помещается сводный перечень статей (алфавитный и систематический). Поиск литературы следует вести ретроспективно – от нескольких свежих публикаций, по библиографии и ключевым словам.

В нашей библиотеке действует автоматизированная информационно-библиотечная система АИБС «MARK-SQL 1.8», которая обеспечивает комплексную автоматизацию всех библиотечных процессов: комплектование литературы, создание и ведение электронного каталога, систематизация, обработка поступающих изданий, справочно-информационное обслуживание, обслуживание читателей, учет библиотечных фондов, межбиблиотечный абонемент.

Локальный электронный каталог – это универсальный каталог по поисковым признакам и содержанию информации о наличии литературы в библиотеке ВИЭПП

(количество экземпляров) на абонементе и в читальном зале.

Электронный каталог состоит из нескольких баз данных:

1. Книги (информация о книгах находящихся в библиотечных фондах ВИЭПП).
2. Статьи (аналитическая роспись статей из периодических изданий выписываемых ВИЭПП).
3. Труды преподавателей и сотрудников (аналитическая роспись публикаций и статей преподавателей и сотрудников ВИЭПП).
4. Электронно-библиотечная система (роспись книг находящихся в ЭБС «Университетская библиотека online»).

#### **Методика чтения**

Одним из важнейших условий продуктивности и качества работы студента является умение извлечь из подобранного материала нужные сведения, быстро сориентироваться в них и рационально ими распорядиться. Изучать литературу нужно с большим разбором и начинать с книг, которые дают основную массу информации и формируют каркас знаний

Чтение книги начинается с просмотра ее оглавления и наиболее интересных разделов. При работе с книгой нужно одновременно выписывать номера страниц для ксерокопирования. В своих копиях (на ксерокопированных страницах) можно делать подчеркивания и закладки.

Каждый студент должен владеть навыками *динамического* чтения – способностью изменять как скорость чтения, так и коэффициент усвоения в зависимости от цели чтения и сложности текста.

Чтение бывает *выборочное* (с пропуском отдельных участков текста) и *сплошное*. Сплошное чтение делится на ознакомительное, изучающее, корректорское и критическое; выборочное – на ориентировочное, поиск, просмотр. Рассмотрим сначала виды выборочного чтения.

*Ориентировочное* используется при первом знакомстве с книгой (автор, название, аннотация, предисловие, оглавление) и позволяет определить, стоит ли её читать. Поиск и отбор литературы обязательно связаны с ориентировочным чтением.

*Чтение-поиск* выполняется при поиске конкретной информации в энциклопедиях, справочниках, реферативных изданиях. Здесь помогают оглавления, предметные и алфавитные указатели.

*Просмотр* производится для выявления в короткий срок основного содержания текста. Максимально точно записываются формулы, определения, схемы и т.п. Выписки делаются обязательно с указанием источников – в том виде, в каком это нужно для включения в библиографию.

Ознакомительное и изучающее сплошное чтение связано с работой памяти. Память обеспечивается процессами запоминания, сохранения, узнавания и воспроизведения. Она бывает образной, эмоциональной, двигательной и словесно-логической. Лучше, если используется комбинация видов памяти. Запоминанию текста способствует его запись (здесь дело не в «моторике», а в мысленной переработке текста).

Чтение должно быть сопряжено с размышлением и проецированием прочитанного на собственные проблемы.

В процессе обработки литературы на отдельных листах или карточках делают конспективные записи, выписки из текста, цитаты, цифровой материал. При этом следует обязательно делать полные библиографические записи источников: автора, название книги (статьи), издательства (названия журнала), года издания, объема книги (номера журнала), номера страницы, с тем, чтобы использовать эти записи для подготовки списка литературы и сделать необходимые ссылки на источники в тексте реферата.

Проанализировав прочитанное и отбросив второстепенное для избранной темы, следует сжато, в виде тезисов, сформулировать основные смысловые блоки и записать их содержание своими словами. Возникающие по ходу работы собственные суждения и оценки лучше записывать на свободном поле листа конспекта или карточки, выделяя другим цветом или помещая в квадратные скобки, чтобы не спутать с конспектируемым текстом. Полученный в результате

работы с литературой и источниками материал, как правило, превышает необходимый объем реферата. В дальнейшем предстоит выбрать, сконструировать из наработанного конечный вариант реферата и составить его план.

### 4.3 Методические указания по написанию реферата

Реферат это продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Тематика рефератов определяется рабочими программами учебной дисциплины, «Методика развития двигательных навыков у дошкольников» однако студент может проявить свою инициативу. Темы рефератов приведены в фонде оценочных средств (Приложении 2 к рабочей программе дисциплины).

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части:

- титульный лист;
- оглавление (план, содержание);
- введение;
- основная часть работы (разделяется на главы и подглавы);
- заключение (выводы);
- приложения (если имеются);
- список использованной литературы.

1. **Титульный лист.** Работа начинается с титульного листа, на котором указывается название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о руководителе, город и год выполнения работы.

2. **Содержание** (оглавление) – это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы, и т.п.)

3. **Введение.** Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;

- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;

- цель и значимость темы.

4. **Основное содержание:**

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки.

5. **Заключение:**

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.



## **6. Список использованных источников.**

Это один из важнейших элементов реферата, позволяющий проверить автора и помогающий отыскать основную литературу, в которой можно получить ответы на интересующие вопросы, если эти вопросы не раскрыты в реферате, но интересуют читателя. Авторы, на которых делается ссылка по тексту, обязательно должны быть в списке литературы и наоборот.

## **7. Приложения**

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы и т.п. Дата: 29.11.20

### **4.4 Методические указания по оформлению реферата, контрольной работы**

Требования к оформлению реферата, контрольной работы:

1. Титульный лист оформляется по установленному образцу.
2. Работа представляется руководителю в сброшюрованном виде (в папке со скоросшивателем). Объем работы 15 страниц.
3. Работа оформляется на стандартных листах белой бумаги формата А4 (210×297 мм).
4. Работа должна быть выполнена печатным способом с использованием компьютера и принтера на одной стороне листа белой бумаги одного сорта формата А4 (210 × 297мм) через полтора интервала и размером шрифта Times New Roman 14 пунктов.
5. Текст работы, таблиц и иллюстраций следует располагать на листах, соблюдая следующие размеры полей: левое - 25 мм, правое - 10 мм, верхнее - 20 мм, нижнее - 20 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и равен пяти знакам (10 мм). При печати текстового материала следует использовать выравнивание «по ширине» (двухстороннее выравнивание).
6. Нумерация страниц работы – сквозная, начиная с титульного листа. Непосредственно на титульном листе, содержании номер страницы не ставится, номера последующих страниц проставляются вверху по центру арабскими цифрами (шрифт 10), без точки в конце.
7. Оглавление – перечень основных частей работы с указанием страниц, на которые их помещают.

Заголовки в оглавлении должны точно повторять заголовки в тексте. Не допускается сокращать или приводить заголовки в другой формулировке. Последнее слово заголовка соединяют отточием с соответствующим ему номером страницы в правом столбце оглавления.

В оглавлении слово «Содержание» записывают в виде заголовка симметрично тексту (посередине страницы) с прописной буквы. Наименования, включенные в оглавление, записывают строчными буквами, начиная с прописной буквы.

Заголовки должны четко и кратко отражать содержание глав.

Заголовки располагают симметрично тексту (посередине страницы).

Заголовки следует печатать с прописной буквы без точки в конце, не подчеркивая. Переносы слов в заголовках не допускаются. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.

Расстояние между заголовками и текстом должно быть равно трем интервалам. Расстояние между заголовками – два интервала.

8. Каждую главу следует начинать с нового листа.

9. Главы и параграфы должны иметь порядковые номера, обозначенные арабскими цифрами без точки и записанные с абзацного отступа. Параграфы должны иметь нумерацию в пределах каждой главы. Номер параграфа состоит из номера главы и параграфа, разделенного точкой.

10. Текст работы должен быть четким, законченным, понятным. Орфография и пунктуация текста должны соответствовать действующим правилам.

11. Рисунки размещены под текстом, в котором впервые дана ссылка на них, или на следующей странице.

Рисунки пронумерованы арабскими цифрами сквозной нумерацией или в пределах главы, например: «Рисунок 2.3» (третий рисунок второй главы).

Рисунки, которые занимают объем более одной страницы, расположены в приложениях.

12. Таблицы размещены под текстом, в котором впервые дана ссылка на них, или на следующей странице. Размер шрифта в таблице минимальный 12

Таблицы пронумерованы арабскими цифрами сквозной нумерацией или в пределах главы, например: «Таблица 2.1» (первая таблица второй главы).

На все таблицы приведены ссылки в тексте работы.

Таблицы, которые занимают объем более двух страниц, расположены в приложениях.

Слово «Таблица» указано один раз слева над первой частью таблицы, над другими частями пишут слова «Продолжение таблицы» с указанием номера (обозначения) таблицы в соответствии.

Графу «Номер по порядку» в таблицу не включена. Нумерация граф таблицы арабскими цифрами допускается в тех случаях, когда в тексте имеются ссылки на них, при делении таблицы на части, а также при переносе части таблицы на следующую страницу.

13. Приложения расположены в порядке ссылок на них в тексте работы.

Приложения перечислены в оглавлении работы с указанием их номеров, заголовков и страниц.

Каждое приложение начинается с новой страницы с указанием наверху посередине страницы слова «Приложение» и его обозначения.

Приложение имеет заголовок, который записан симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой.

Приложения обозначены заглавными, буквами русского алфавита, начиная с А, за исключением букв Ё, З, Й, О, Ч, Ь, Ы, Ъ. После слова «Приложение» следует буква, обозначающая его последовательность

14. Список использованных источников должен включать библиографические записи на источники, использованные автором при работе над темой. Список должен быть размещен в конце основного текста.

Источники в списке использованных источников расположены в алфавитном порядке, при этом независимо от алфавитного порядка впереди приведены нормативные акты.

Нормативные акты располагаются в следующем порядке:

– международные акты, ратифицированные Россией, причем сначала идут документы ООН;

- Конституция России;
- кодексы;
- федеральные законы;
- указы Президента России;
- постановления Правительства России;
- приказы, письма и пр. указания отдельных федеральных министерств и ведомств;
- законы субъектов России;
- распоряжения губернаторов;
- распоряжения областных (республиканских) правительств;
- судебная практика (т.е. постановления Верховного и прочих судов России).

Законы располагаются не по алфавиту, а по дате принятия (подписания Президентом России) - впереди более старые.

15. Оформление библиографических описаний.

1. Российская Федерация. Законы. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть вторая) от 26.01.1996 N 14-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы Консультант Плюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_9027/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9027/) (дата обращения: 10.05.2019).

2. Российская Федерация. Законы. Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации : Федеральный закон N 131-ФЗ : [принят Государственной думой 16 сентября 2003 года : одобрен Советом Федерации 24 сентября 2003 года]. - Москва : Проспект ; Санкт-Петербург : Кодекс, 2017. - 158 с. ; 20 см. - 1000 экз. - ISBN 978-5-392-26365-3. - Текст : непосредственный.

3. Российская Федерация. Приказы. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Приказ Минспорта РФ от 12.02.2019 N 90. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=107970> (дата обращения: 12.05.2019).

4. Волков, В. Л. Методика развития силы и скоростно-силовых способностей у студентов основной медицинской группы / В.Л. Волков, Р. Л. Мишаровский. – Текст: электронный // Инновационные научные исследования: теория, методология, практика: сборник статей победителей V Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 194-196. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27660441> (дата обращения: 22.05.2019).

5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с. : табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (дата обращения: 22.05.2019). – ISBN 978-5-222-21762-7. – Текст : электронный.

6. Таубер, Р.Д. Организация рекреационно-оздоровительных занятий в средних учебных заведениях Польши/ Р.Д. Таубер, Т.П. Юшкевич, Л.В.Тарасова. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 1. – С. 26.

7. Косолапова, М. В. Комплексный экономический анализ хозяйственной деятельности / М. В. Косолапова, В. А. Свободин. – Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2018. – 247 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495781> (дата обращения: 17.05.2019). – Библиогр.: с. 238. – ISBN 978-5-394-00588-6. – Текст : электронный.

8. Прокурат, А. С. Роль классификации налоговых рисков в практике налогового менеджмента / А. С. Прокурат. – Текст: электронный // Экономика и банки. - 2019. – N 1. – С. 30-39. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-klassifikatsii-nalogovyh-riskov-v-praktike-nalogovogo-menedzhmenta> (дата обращения: 20.05.2019).

9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, С.В. Кузнецов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с. : ил. – (Учебное пособие для студентов высших учебных заведений). – Библиогр. в кн. – ISBN 5-7695-2099-X. – Текст : непосредственный.

#### **4.5 Методические указания по подготовке научного доклада, статьи**

Научная статья – это представление результатов какого-либо исследования для научной общественности. Научная статья обязательно включает элементы нового знания, которые и определяют её значимость. В отдельных случаях научная статья может содержать систематизацию, обобщение уже известных научных данных о процессе, явлении или объекте, на основе которого делаются новые выводы, прогнозы. Такая статья называется обзором научной литературы по определенной проблеме.

Выбор темы исследования неразрывно связан с выбором его объекта. Объект исследования – система, процесс или явление, порождающие проблемную ситуацию и избранные для изучения. Получение знаний об объекте, необходимых для решения конкретной проблемы, поставленной в исследовании, осуществляется посредством изучения результатов целенаправленного научного воздействия на отдельные части объекта, называемые предметами исследования.

Предмет исследования – часть, сторона, свойство, отношение объекта, исследуемые с определенной целью в данных условиях, т.е. это элемент объекта исследования. Предмет исследования является носителем группы или ряда существенных свойств, связей, или признаков изучаемого объекта и служит средством его научного познания.

После обоснования темы, определения объекта и предмета исследования формулируется цель исследования по данной теме. Цель исследования выступает как определенный механизм интеграции различных действий в систему «цель – средство – результат». Цель – заранее

осознанный и планируемый результат. Основные элементы, формирующие содержание цели исследования: конечный результат, объект исследования, путь достижения конечного результата.

Задачами исследования называются вопросы, получение ответов на которые необходимо для достижения цели исследования. Как правило, выдвигаются следующие исследовательские задачи:

- выявление сущности, признаков, критериев изучаемого процесса, явления и на этой основе его объяснение, характеристика;
- обоснование основных путей (методов, средств) решения проблемы.

Изучение научной литературы – это важный и длительный процесс, завершающийся написанием окончательного варианта статьи. Он включает ряд этапов: поиск источников; ознакомительное чтение; углубленное, изучающее чтение с выписками в форме конспектов, аннотаций, тезисов, реферирования; использование источников в процессе исследования для объяснения и интерпретации собственных результатов и наблюдений; ссылки на литературу в черновике; написание обзорной части работы; организация библиографического описания к работе и его окончательное редактирование.

Научное обобщение носит особый характер, оно отличается точностью, подчеркнутой логичностью, однозначным выражением мысли, которая строго аргументируется, а ход логических рассуждений акцентируется с помощью специальных средств связи.

Перечислим некоторые языковые средства научного стиля, чтобы вы могли придерживаться их при работе с рукописью:

- слова обобщенной семантики (важность, системность, возрастание, понижение, применение и т.п.);
- термины, характерные для какой-либо науки, и общенаучные понятия (закон, принцип, классификация, информация, вероятность, гипотеза и др.);
- слова, указывающие на закономерный характер описанных явлений (обычно, обыкновенно, всегда, регулярно, всякий, каждый, как правило и т.п.);
- глаголы настоящего вневременного в обобщенно-отвлеченных значениях (речь ИДЕТ о проблеме..., отсюда СЛЕДУЕТ вывод..., СЛЕДУЕТ заметить, что ..., вычисление (наблюдение) ПРИВОДИТ к следующему результату ..., перейдем к следующему вопросу ..., заключение носит предварительный характер..., из сказанного ранее вытекает..., это дает основание говорить о ..., это говорит о ... и др.);
- глаголы прошедшего и будущего времени используются в значении настоящего времени (мы получим /получили ..., применим ..., используется, выражается, наблюдается и т.п.); чаще используются глаголы несовершенного вида, как более отвлеченно-обобщенные; глаголы же совершенного вида характерны для устойчивых оборотов (докажем, что ..., рассмотрим ..., выведем ...);
- преобладают формы 3-го лица местоимений и глаголов. Авторское «Мы плюс личная форма глагола» употребляется в отвлеченно-обобщенном значении (мы считаем (полагаем, утверждаем..., нами установлено...).
- частотны существительные единственного числа, формы среднего рода у существительных абстрактного значения (движение, количество);
- краткие прилагательные: Пространство однородно и изотропно.

На синтаксическом уровне связь между предложениями осуществляется с помощью повторяющихся существительных и местоимений. Следите, чтобы в близком контексте не повторялись слова ЭТОТ, ЭТО, заменяйте их синонимами. Например, этот → подобный, такой же, указанный выше, данный и т.п. В предложении преобладает прямой порядок слов (подлежащее – сказуемое – дополнения).

После подготовки черновых набросков отдельных разделов необходимо приступить к написанию рукописи статьи в целом. Разделы следует расположить в следующем порядке:

- аннотация;
- введение;
- экспериментальный раздел;

- аналитический/теоретический раздел;
- заключение;
- список использованных источников.

Некоторые из перечисленных выше разделов у Вас могут отсутствовать, а порядок следования разделов может быть иной, что необходимо согласовать с научным руководителем.

Введение может включать такие компоненты: обоснование и актуальность темы; краткий обзор литературы, характеристика предмета, объекта (объектов), а также методов исследования; выдвигаемая гипотеза; научная новизна работы, ее теоретическая и практическая значимость.

В экспериментальном (исследовательском) разделе дается обоснование и описание методики исследования; приводятся полученные данные, размещается необходимый иллюстративный материал; формулируются выводы и обобщения.

В тексте статьи следует аргументировано выделить то новое и оригинальное, что вносит в разработку проблемы автор статьи. Текст должен обладать некоторым композиционно-сюжетным построением, направленным на последовательное и целенаправленное раскрытие для читателя процесса авторского поиска.

Аналитический или теоретический раздел посвящается анализу полученных экспериментальных результатов; их описанию, интерпретации в рамках существующей теории или представляет оригинальное теоретическое исследование.

Методический раздел может содержать аргументированные практические рекомендации, возможности и особенности использования результатов Вашей работы.

Заключение в краткой форме подводит итоги всей работы в виде тезисов или выводов, согласованных с целью и задачами исследования; указывает теоретическую и практическую ценность полученных результатов, их возможное внедрения, намечает дальнейшие перспективы изучения данной проблемы.

Устный доклад при выступлении на конференции строится на основе введения, развернутого реферата содержания работы и заключения. Заранее узнайте об установленном регламенте выступления. Помните, что обо всем рассказать в отведенное время не удастся, поэтому отберите наиболее значимые и интересные результаты, факты, выводы, наблюдения. Постарайтесь их включить в свое выступление. Наиболее важные и интересные результаты можно представить в виде слайдов (не более одного-трех). Слайды облегчат ваше выступление на защите, сделают более доступным его восприятие слушателями и придадут дополнительную значимость вашей работе.

Доклад следует рассчитывать на 5 – 15 минут (в зависимости от регламента) и построить следующим образом:

- 1) название темы работы, обоснование ее новизны и практической значимости. Можно указать мотивы выбора темы;
- 2) цель и задачи работы;
- 3) характеристика предмета, объекта и материала исследования;
- 4) методы исследования;
- 5) основные результаты и выводы работы;
- 6) в заключение можно указать дальнейшие перспективы исследования рассматриваемой проблемы.

#### **4.6 Методические указания по выполнению контрольной работы**

По дисциплине «Методика развития двигательных навыков у дошкольников» каждый студент выполняет контрольные работы. Структурными элементами контрольной работы являются:

1. Титульный лист (Приложение А).
2. Содержание. Полностью раскрыть содержание вопроса и продемонстрировать понимание пройденной темы (на примере).
3. Список использованных источников.
4. Приложения (при необходимости).

Задание выполняется по вариантам. Вариант контрольной работы определяется последней цифрой зачетной книжки или студенческого билета, нечетная цифра 1 вариант, четная 2 вариант.

Задания к контрольной работе приведены в фонде оценочных средств (Приложении 2 к рабочей программе дисциплины).

#### **4.7 Методические указания по подготовке презентации**

**Компьютерные презентации** – это набор слайдов и спецэффектов, сопровождающих рассказ выступающего и транслирующихся на экран, а также раздаточный материал, конспект и план доклада, хранящиеся в одном файле.

Компьютерная презентация состоит из слайдов.

**Слайды** – это кадры презентации, где размещается заголовок, текст, графика, диаграммы и таблицы. Демонстрацию слайдов могут сопровождать спецэффекты или эффекты анимации (например, постепенное появление текстовых фраз на экране). Из чего состоит слайд:

- заголовок и подзаголовок;
- графические изображения (рисунки);
- таблицы;
- диаграммы;
- организационные диаграммы;
- тексты;
- звуки;
- маркированные списки;
- фон;
- колонтитул;
- номер слайда;
- дата;
- различные внешние объекты.

#### **Что и как изображать на слайде.**

Использование каждого слайда в презентации должно быть оправдано.

*Максимально упрощайте* каждый элемент слайда. Чем меньше потратит зритель на идентификацию элементов слайда и на понимание их значения – тем лучше.

*Стремитесь уменьшить количество элементов.* Желательно, чтобы на слайде был лишь один значимый элемент. Это элемент, на который зритель обратит внимание в первую очередь. Он же должен нести основную смысловую нагрузку.

#### **Представление информации**

##### ***Содержание информации:***

- используйте короткие слова и предложения;
- минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных;
- заголовки должны привлекать внимание аудитории.

##### ***Объем информации:***

- не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений;
- наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.

##### ***Расположение информации на странице:***

- предпочтительно горизонтальное расположение информации;
- наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана;
- если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.

##### ***Требования к слайду – тексту:***

- размер не должен превышать 240 знаков (вместе с пробелами);
- количество строк на слайде не более 8-ми;
- строка должна содержать не более 30 знаков.

##### ***Использование шрифтов:***

- для заголовков — не менее 24;
- для информации — не менее 18;
- шрифты без засечек легче читать с большого расстояния (без засечек: **Arial, Calibri, Candara, Tahoma, Verdana**; с засечками: **Georgia, Cambria, TimesNew Roman**);
- нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации;
- для выделения информации следует использовать **жирный шрифт**, *курсив* или подчеркнутый шрифт того же типа;
- не следует злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных). СЛОВО, НАПИСАННОЕ ОДНИМИ ПРОПИСНЫМИ БУКВАМИ УТРАЧИВАЕТ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ И СЛИВАЕТСЯ С ДРУГИМИ;
- больше «воздуха». Плотный набранный текст с маленькими промежутками между строками будет читаться трудно, даже, если вы использовали крупный шрифт.

#### **Способы выделения информации:**

- рамки, границы, заливки;
- разные цвета шрифтов, штриховку, стрелки;
- рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.

#### **Оформление слайдов**

##### **Стиль:**

- соблюдайте единый стиль оформления;
- вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текст, рисунки);
- используйте однотипные элементы навигации на всех слайдах;

##### **Цвет:**

- для фона выбирайте более холодные цветовые тона (например, синий, зеленый);
- для слайдов с ключевыми пунктами используют не более трех цветов: один для фона, один для заголовков и выделения, один для текста;
- дополнительные цвета вводятся только тогда, когда в слайде присутствуют рисунки (логотип библиотеки, фотография выставки и т.д.);
- в диаграммах в основном используют не более четырех цветов;
- для текста и фона лучше выбрать контрастные цвета. Легче читается и лучше смотрится светлый текст на темном фоне;
- для выделения деталей выбираются более теплые тона (например, красный или коричневый).

##### **Анимационные эффекты:**

- используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде;
- не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

#### **Методика создания презентации**

Этапы создания презентации:

I Этап. Разработка общей концепции (информационной структуры).

II Этап. Создание сценария презентации (разработка посллайдовой схемы).

III Этап. Вставка текста, вставка рисунков .

IV Этап. Настройка анимации.

V Этап. Редактирование и сортировка слайдов.

VI Этап. Создание управляющих кнопок.

VII Этап. Запуск и наладка презентации.

Слайды могут содержать краткие тезисы из лекции, новые понятия, определения.

#### **Элементы информационной структуры презентации.**

*Заголовок.*

*Введение.* Очерчивает круг вопросов, о которых пойдет речь в презентации.

*Блок-повествование.* Содержится информация о каком-либо процессе.

*Информационно-справочный блок.* Информационно-справочные блоки используются для «поясняющих отступлений».

*Блок-вывод.* Функциональным блок-вывод будет только тогда, когда в ходе всей презентации (или, по меньшей мере, на нескольких предшествующих блоках) аудиторию навязчиво или ненавязчиво к нему готовят.

*Блок-призыв.* Отличается от рассудительного и бесстрастного блока-вывода только эмоциональной окраской.

*Заглушка.* Этот блок очень удобно использовать для организации пауз (для отдыха аудитории или соблюдения единого темпа работы с презентацией).

*Заключение.* В качестве заключения могут использоваться многие из уже перечисленных блоков – призыв, вывод, ответ и т.д.

#### **4.8 Методические указания по составлению плана-конспекта физкультурного занятия**

Структуру физкультурного занятия рекомендуется оформлять в виде таблицы

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4

Графа 1. Проставляются части занятия

1. Подготовительная часть
2. Основная часть
3. Заключительная часть

Графа 2. Последовательно указываются по частям занятия все предусмотренные для проведения физические упражнения, отвечающие задачам, выбранным к данному занятию.

Подготовительная часть:

- построение в шеренгу, колонну;
- создание интереса у детей к занятию;
- задания на развитие внимания, или строевые упражнения;
- выполнение видов ходьбы, бега, прыжковых упражнений.

Основная часть:

- выполнение комплекса общеразвивающих упражнений;
- изучение новых упражнений;
- повторение ранее изученных упражнений;
- совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств в подвижной игре.

Заключительная часть:

- игра малой подвижности;
- подведение итогов занятия;
- домашнее задание.

Графа 3. Указывается количество повторений упражнений; время выполнения упражнения; длина дистанции в метрах.

Графа 4. Объяснение упражнения, распоряжения, команды для организации детей, исправление ошибок, указания при выполнении упражнений.

#### **4.9 Методические указания по составлению комплекса утренней гимнастики**

При подборе общеразвивающих упражнений нужно руководствоваться следующими требованиями:

- упражнения должны быть для всех групп мышц;
- выполнять упражнения из разных исходных положений;
- упражнения должны быть разной интенсивности, темпа;
- упражнения можно выполнять без предметов и с предметами;



- упражнения выполняют в различных построениях;
- упражнения должны быть интересными для детей;
- в комплекс утренней гимнастики включается 3-7 упражнений в зависимости от возраста детей.

Последовательность упражнений в комплексе:

1. Упражнение организующего характера (ходьба на месте, бег на месте).
2. Упражнение на потягивание (руки вверх, за голову).
3. Упражнение для мышц шеи (поворот головы, наклон).
4. Упражнения для мышц рук.
5. Упражнения для мышц туловища и ног.
6. Ходьба на месте, упражнение на внимание.

Примерный комплекс утренней гимнастики для детей подготовительной группы.

№	Содержание комплекса	Дозировка	Методические указания
1	И.п. – о.с. Бег на месте, руки согнуты	30 сек	Движение рук вперед-назад. Плечи не поднимать.
2	«Великаны» И.п. – о.с. 1 – подняться на носки 2 – и.п. 3 – подняться на носки 4 – и.п.	6 раз	Руки прямые, тянуться выше.
3	«Часики» И.п. – ст. ноги врозь, руки на поясе 1 – поворот головы направо 2 – поворот головы налево 3 – 4 – то же	4 раза	Поворот точно в сторону, подбородок к плечу.
4	«Ветряная мельница» И.п. – ст. ноги врозь, руки вверх 1 – 4 – круговые движения руками вперед; 1 – 4 – круговые движения руками назад;	По 4 раза	Руки не сгибать, держать ближе к голове.
5	«Маятник» И.п. – ст. ноги врозь, руки за голову 1 – наклон вправо 2 – и.п. 3 – наклон влево 4 – и.п.	6 – 8 раз	Наклон точно в сторону.
6	«Пружинка» И.п. – ст. ноги врозь, руки на поясе 1 – 3 – приседы; 4 – и.п.	8 раз	Приседы пружинящие, вперед не наклоняться
7	Игра «Великаны-карлики»	1-1,5 мин	На слово «великаны» - руки вверх; на «карлики» - присесть.

#### 4.10 Методические указания по проведению гимнастических упражнений

К основным движениям относятся ходьба, бег, прыжки; катание, бросание, метание мяча; лазанье, ползание, перелезание; упражнения в равновесии.

**1. Ходьба** относится к циклическим движениям. Цикл движений при ходьбе состоит из чередующихся шагов левой и правой ногой: вынос вперед левой ноги и постановка на пол (в это время правая нога остается на полу); опора обеими ногами; вынос вперед и постановка на пол

правой ноги (левая остается на полу); опора обеими ногами. Затем начинается новый цикл в той же последовательности.

Движения рук способствуют сохранению равновесия при ходьбе и согласуются с движениями ног: правая нога выносится вперед с левой рукой, а левая нога с правой рукой.

В Программу обучения и воспитания в детском саду входят обычная ходьба, ходьба на носках, на пятках, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба приставными шагами, ходьба в полуприседе, приседе, выпадами.

Обычная ходьба – это естественный способ передвижения человека. У ребенка к 6-ти годам должны сформироваться следующие навыки:

1. Голову и туловище держать прямо, ненапряженно, смотреть на 2 – 3 м вперед.

2. Идти ровным, нешироким шагом, с перекатом с пятки на носок; ноги поднимать не слишком высоко.

3. Согласовывать движения ног и рук.

4. Ходить по прямой, сохраняя направление.

На втором году жизни при ходьбе у ребенка ноги в коленях согнуты, шаркает ногами, стопы ставит широко друг от друга для сохранения равновесия, не может сохранять направление.

При обучении обычной ходьбе:

1) учат детей выше поднимать ноги, наряду с показом и объяснением используют зрительные ориентиры (перешагнуть через кубики);

2) учат делать равномерные шаги (идти по линиям, рядом с кубиками, через обручи);

3) учат ставить стопы уже (ходьба между линиями, между шнурами);

4) учат смотреть вперед, не опускать голову (воспитатель впереди колонны держит игрушку);

5) учат сохранять прямое направление (между линиями, двумя шнурами, к ориентиру – игрушке).

Ходьба на носках укрепляет мышцы и связки стопы, предупреждает развитие плоскостопия, учат детей на третьем году жизни. При ходьбе на носках площадь опоры сокращается, шаг укорачивается, руки ставят на пояс, за голову. Используют показ, объяснение, имитацию (спину держим прямо, стройные как березки). Игра: «горячо» – идти на носках, «холодно» - обычный шаг.

Ходьба на пятках укрепляет мышцы спины и стопы. Начинают учить детей на четвертом году жизни. Руки ставят за пояс, идут частым шагом на пятках. При обучении используют показ, объяснение.

Ходьба с высоким поднятием колена (бедра) укрепляет мышцы спины, живота, ног и стопы. Этот вид ходьбы используют на четвертом году жизни. Выполняют на месте и с продвижением вперед. Постановка ноги на пол с носка. При обучении используют показ, объяснение, имитация: дети подражают лошадке, идут по «глубокому снегу», «высокой траве».

Ходьба в полуприседе укрепляет мышцы таза, ног, стопы. Для выполнения этого вида ходьбы ноги, слегка согнутые ставятся с пятки перекатом на носок, руки на поясе. Обучают ходьбе в полуприседе на шестом году жизни. При обучении используют показ и объяснение.

Ходьба в приседе укрепляет мышцы таза, ног, стопы. Для выполнения нужно присесть, поставить руки на колени или на пояс и ставить ногу с пятки перекатом на носок. Этому виду ходьбы обучают на седьмом году жизни, используя показ и объяснение.

Ходьба выпадами вперед выполняется выставлением согнутой ноги вперед с движением туловища. Ставят ногу на всю стопу. Обучают этому виду ходьбы детей с седьмого года жизни, объясняя и показывая упражнение.

Ходьбе в колонне по одному учат детей младшей группе. Роль направляющего вначале выполняет воспитатель, а потом дети.

Ходьба в рассыпную (движение в разных направлениях) используется уже на втором году жизни. Сначала применяются зрительные ориентиры (стульчики, кегли, кубики) и детям предлагают двигаться между предметами, не задевая за них. Дети старшего возраста ходят в рассыпную без ориентиров. Команда «В рассыпную шагом-марш!».

**2. Бег** в отличие от ходьбы более быстрый способ передвижения. Детей обучают разным видам бега.

Обычный бег. В дошкольном возрасте нужно научить детей:

- 1) туловище и голову слегка наклонить, смотреть вперед;
- 2) согласовывать движения рук и ног: правую руку выносить вперед в направлении к плечу одновременно с левой ногой и, наоборот, левую руку – с правой ногой;
- 3) бежать легко, ставя ногу на всю ступню с переходом на носок;
- 4) сохранять направление бега.

У детей двух лет бег характеризуется добавочными движениями и сильными боковыми раскачиваниями туловища, мелким, семенящим шагом, широким разведением рук. В три года улучшается согласованность движения рук и ног, увеличивается полетность. С возрастом у детей увеличивается длина шага (до 85-90см).

При обучении бегу уделяется внимание выносу бедра маховой ноги вперед-вверх, энергичному отталкиванию от пола (грунта). Для этого дается задание пробегать с перешагиванием через препятствия высотой 10-15 см (кубики, рейки и др.).

В подготовительной к школе группе задания по обучению технике бега усложняются: детям предлагают бегать, сильно сгибая ноги назад, высоко поднимая колени.

Бег на носках – используется с третьего года жизни. Дети бегают по залу (площадке). Надо следить, чтобы они бежали легко, ногу ставили на переднюю часть стопы. Шаг не широкий, амплитуда движения рук небольшая. Наряду с показом и объяснением воспитатель при обучении пользуется имитацией (бегать бесшумно, как мышки).

Бег с высоким подниманием бедра (колен) используется на четвертом году жизни. Он проводится на месте и с продвижением вперед. При беге на месте дети высоко поднимают колено (поочередно одной и другой ноги), и тут же опускают ногу на носок. Амплитуда движения рук значительна. Используют показ, объяснение, имитацию (бегать как лошадки, бежать по глубокому снегу).

Бег широким шагом используется с пятого года жизни. При этом беге нога ставится на всю ступню с перекатом на носок, амплитуда движения рук большая. При обучении пользуются показом, объяснением и зрительными ориентирами (бег через линии, из обруча в обруч, из кружка в кружок, из квадрата в квадрат). Дают детям задание – добежать до какого-либо предмета (на расстоянии 10 м).

Бег в колонне по одному. Начинают бегать дети с третьего года жизни. Сначала роль направляющего выполняет воспитатель, потом дети.

Бег змейкой используют на третьем году жизни. Дети бегают между предметами (кегли, кубики), расставленными по одной линии. В старшей группе дети бегают змейкой с одной стороны площадки до другой.

Бег в рассыпную дается детям на третьем году жизни. При этом используются зрительные ориентиры (кубики, кегли) расставленные на полу.

**3. Прыжки.** Прыжок относится к ациклическим скоростно-силовым движениям. Техника прыжка состоит из следующих элементов: исходное положение, замах или разбег, толчок, полет и приземление.

Подпрыгивание. На втором году жизни дети выполняют подпрыгивания без поддержки взрослого. Необходимо учить ребенка сгибать ноги в коленях (мягко приземляться). Используют имитацию прыгать как воробышки, зайчики, мячики. Для увеличения высоты прыжка, применяют зрительные ориентиры. Воспитатель говорит: «Поймай бабочку», «Ударь в бубен», «Достань ленточку» и др. Высота подпрыгивания увеличивается от 5 см в младших группах до 15 см в старших. Дети 4-х лет могут подпрыгнуть на месте 3-4 раза, с поворотом направо, налево.

Подпрыгивания на двух ногах с продвижением даются детям на третьем году жизни от 1 м, 6-7 лет до 4 м. Подпрыгивания на двух ногах выполняются: вперед, правым, левым боком (в сторону), назад, по кругу (руки держат на поясе). Подпрыгивание на одной ноге (правой, левой) рекомендуют с 6-7 лет.

Прыжки с высоты, сначала спрыгивают с небольшой высоты (5 см). внимание ребенка обращается на приземление (согнуть ноги в коленях, туловище наклонить немного вперед, руки вперед). Старшие дети прыгают с 15-20 см на гимнастический мат.

Прыжок в длину с места. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1 – руки вверх (замах); 2 – полуприсед, руки назад; 3 – отталкивание – полет; 4 – приземление на согнутые ноги, руки вперед.

**4. Метание** – ациклическое скоростно-силовое упражнение. В детском саду начинают обучение с подготовительных упражнений.

Катание, прокатывание мяча выполняют из различных исходных положений: сидя на полу, сидя на стульчике, стоя. Сначала ребенок катает мяч с воспитателем, затем дети катают мяч друг к другу. Дети катают мяч двумя руками, потом одной – как правой, так и левой. Расстояние увеличивается от 1 до 1,5-2 м. прокатывание мяча между линиями, в ворота, дугу, между предметами (кеглями, кубиками) расставленными на расстоянии 40-60 см.

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками, доступны детям с трехлетнего возраста. Бросок выполняют снизу вверх перед собой двумя руками, ловят мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (пальцы расставлены).

Бросание мяча в стену используют в старшей и подготовительной группах. При выполнении, дети отставляют правую ногу назад и бросают мяч снизу. Бросать можно как двумя, так и одной рукой.

Метание мяча в цель и на дальность выполняют разными способами: «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «из-за спины через плечо».

Метание в цель выполняют способом «прямой рукой сверху». Исходное положение – левая нога впереди, правая – сзади на носке. Мяч в правой согнутой перед собой руке. «Раз» - прицеливаясь, ребенок отводит прямую руку вверх-назад; «два» - рука вперед, кистью направить мяч в цель.

**5. Упражнения в равновесии.** В эту группу включают упражнения, которые выполняются на ограниченной и повышенной площади опоры.

Упражнения для развития равновесия усложняются от одной возрастной группы к другой. В начале выполняют упражнения на полу (пройти между двумя линиями, шнурами), а потом на пособиях, ширина которых с возрастом уменьшается от 25 см до 10 см, а высота увеличивается от 10 до 40 см.

На втором году жизни дети ходят обычным шагом по дорожке, между параллельными шнурами, по доске. Во время ходьбы детей учат держать туловище прямо, голову не опускать.

В младшей группе дети выполняют те же упражнения, но уже приставными шагами, обычным шагом, а также приставляя пятку к носку. Детей учат стоять на скамейке, поднимать руки вверх и смотреть на них, сохраняя равновесие.

В средней группе упражнения усложняются: ходьба по шнуру с мешочком на голове, на ладони вытянутой руки, с куклой в руках; по скамейке (ставя ногу с носка, руки в стороны, предлагают перешагивать через предметы, ходьба с поворотом кругом.

В старшей группе задания на скамейке еще более усложняются: дети ходят спиной вперед, приставными шагами в сторону, изменяя положение рук (вверх, вперед, в стороны), делают «ласточку». Детей учат ходить по узкой рейке гимнастической скамейки.

В подготовительной к школе группе дети выполняют следующие задания на гимнастической скамейке: нести набивной мешочек на спине; поднимая ногу вперед, делать под ней хлопок; поворачиваться кругом. По узкой рейке гимнастической скамейки дети ходят приставными шагами в сторону; при остановках поднимаются на носки, закрыв глаза.

**6. Ползание, лазание.** Эти упражнения связаны с перемещением тела в вертикальном, наклонном, горизонтальном положении с опорой на ноги и руки.

Ползание. Дошкольников учат ползать на полу на животе разноименным и одноименным способом. Для ползания на животе разноименным способом надо помочь ребенку встать на колени, опереться о пол руками, выпрямить правую, затем левую ногу и лечь на пол. После этого вытянуть правую руку и одновременно подтянуть к животу колено сильно согнутой левой ноги.

Туловище при этом слегка повернуть влево. Затем, сгибая правую руку и разгибая левую ногу, ребенок передвигает тело вперед (не следует высоко поднимать голову). В дальнейшем движения повторяются в том же порядке.

При одноименном способе ползание на животе начинается с правой руки и правой ноги, затем включается левая рука и левая нога и тело передвигается вперед.

При ползании на четвереньках опираются на стопы и ладони (ноги слегка согнуты в коленях), на колени и ладони, колени и предплечья.

При ползании по скамейке (горизонтальной и наклонной) на животе, нужно вытянуть руки вперед, захватить края скамейки (большой палец сверху, остальные снизу) и тело подтянуть с помощью рук.

Лазание проводится на гимнастической лестнице, наклонной лестнице, по веревочной лестнице.

С третьего года жизни вводится ползание по вертикальной стенке. В дошкольном возрасте используют одноименный и разноименный способы передвижения по стенке, приставной и переменный шаг. При одноименном способе движение начинается с одноименных рук и ног (правой рукой и правой ногой; левой рукой и левой ногой). При разноименном способе лазание осуществляется перекрестным движением рук и ног, т.е. одновременно правой рукой и левой ногой; левой рукой и правой ногой).

При использовании разноименного приставного шага ребенок берется левой рукой за рейку (большой палец снизу, четыре пальца сверху) и приставляет к ней правую руку; затем ставит левую ногу на следующую рейку и к ней приставляет правую ногу. При одноименном способе ребенок левую руку и левую ногу ставит следующую рейку и к ним приставляет одновременно правую руку и правую ногу. При сплзании с лестницы сначала переставляют ноги, а потом руки. При переменном шаге ноги ставят через одну рейку.

В младшем дошкольном возрасте дети влезают на стенку удобным для них способом. Воспитатель, показывая и объясняя движение, главное внимание обращает на хват руками за рейку (большой палец снизу рейки, остальные сверху) и на постановку ноги на рейку (серединой стопы). В старших группах дети сами определяют скорость лазания в соответствии с поставленной задачей. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой выполняется прямо и по диагонали, вправо и влево. При переходе прямо (на одном уровне), вправо сначала нужно ставить правую руку и правую ногу, затем приставить левую руку и левую ногу. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой по диагонали выполняется снизу вверх и сверху вниз. Эти упражнения вводятся со средней группы. Дети передвигаются приставными шагами вправо и влево на одном уровне на высоте 1-2 рейки снизу. В старших группах переход выполняется на высоте 4-6 реек, а также по диагонали вверх и вниз.

**Общеразвивающие упражнения** предназначены для развития отдельных мышечных групп и являются средством укрепления здоровья: они совершенствуют деятельность двигательного анализатора в целом, активизируют обмен веществ, тренируют сердечнососудистую систему и дыхательный аппарат. В результате повышается общая работоспособность организма.

Огромный обучающий эффект общеразвивающих упражнений. Являясь основным содержанием ежедневной утренней гимнастики и составной частью большинства физкультурных занятий, они формируют двигательные умения и навыки.

В зависимости от степени доминирующего воздействия на отдельные группы мышц общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическому признаку:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц шеи и туловища;
- упражнения для мышц ног.

Общеразвивающие упражнения принято группировать в комплекс. Комплекс – подбор упражнений, обеспечивающий нагрузку на все основные группы мышц. Каждое упражнение имеет исходное положение (положение туловища, ног и рук перед началом упражнения).

В общеразвивающих упражнениях для детей дошкольного возраста типичны следующие исходные положения:

- для мышц туловища – стоя, сидя, лежа (на спине, животе, боку), а также стойка на одном колене, стойка на коленях, на четвереньках;
- для мышц ног основная стойка (пятки вместе, носки врозь), сомкнутая стойка (носки и пятки вместе), стойка ноги врозь;
- для мышц рук – руки вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, перед грудью, назад.

### **Терминология и правила записи ОРУ.**

Терминология – это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и форм записи.

Под термином принято понимать краткое условное название упражнения, исходного положения и движения отдельных частей тела в разных направлениях.

При записи отдельного упражнения указывают: исходное положение (для ног, туловища, рук), название движения, направление его и конечное положение. Например:

И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам

1 – наклон вправо, руки вверх

2 – и.п.

3 – наклон влево, руки вверх

4 – и.п.

Обучение общеразвивающим упражнениям. При обучении общеразвивающим упражнениям используются разнообразные приемы с учетом особенностей детей данного возраста и их подготовленности.

В группах детей раннего возраста ОРУ выполняются с помощью воспитателя. В этих группах широко используют имитацию и зрительные ориентиры. Например, при повороте направо предлагают ребенку посмотреть на игрушку, которая расположена с правой стороны.

В первой младшей группе воспитатель называет упражнение, затем предлагает детям принять исходное положение. По ходу объяснения воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми. Дети подражают воспитателю, применяют имитацию и зрительные ориентиры.

Во второй младшей группе педагогу нужно продолжать добиваться сходства с образцом (в общих чертах). И в этой группе воспитатель делает упражнения вместе с детьми, но в меньшей степени (2 – 3 раза), а затем делает нужные указания.

В средней группе новое упражнение воспитатель называет, а потом показывает. Затем подается команда: «Исходное положение принять», «Упражнение начинай! (начали)».

В старшей группе новое упражнение воспитатель называет, показывает и объясняет одновременно, далее подаются команды.

В подготовительной группе знакомые упражнения выполняют по названию. Например, «наклон вправо начинай!».

В процессе выполнения общеразвивающих упражнений нужно учить детей правильно дышать (вдох через нос, если акцент на выдох – через рот), не задерживать дыхание.

### **Строевые упражнения.**

Строй – это удобное и целесообразное размещение занимающихся в зале, на спортивной площадке. Строевые упражнения обеспечивают организацию детей в любом виде упражнений, во всех формах работы по физическому воспитанию.

В строевых упражнениях различают:

- построение в колонну, шеренгу, в круг, рассыпную;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре; из колонны в круг; из одной шеренги в две;
- повороты на месте (направо, налево, кругом) и в движении;
- размыкания и смыкания;
- передвижения строем.

Строевые упражнения – средство разностороннего развития дошкольников. Они способствуют формированию у детей правильной осанки, развитию навыка пространственной ориентации, глазомер, ловкость, быстрота реакции.

Колонна – строй, в котором занимающиеся стоят друг за другом в затылок.

В младшей группе дети строятся в колонну по дорожке из картона (или из другого материала), около расставленных в ряд кубиков (расстояние 35 – 40 см) или между двумя начерченными линиями, или вдоль шнура, линии (кто за кем хочет стоять).

В средней группе дети должны знать название строя и свое место в строю. Проводят игру «По местам» - дети по распоряжению разбегаются, а по сигналу «По местам» - строятся в колонну.

Дети старшей группы должны уметь строиться, быстро и четко, знать, как стоять в строю, как равняться, понимать смысл и значение команд, распоряжений «В колонну по одному – становись!».

Шеренга – строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону (обучение как и в колонну).

Построение в рассыпную – размещение детей на площадке без точно установленных ориентиров. Главный критерий: вытянув руки вперед и в сторону, никому не мешать. Размещение в рассыпную в младших группах предшествуют построению в колонну, шеренгу. В последующем построение в рассыпную используется во всех группах в разных ситуациях – при выполнении общеразвивающих упражнений, в подвижных играх и др.

Перестроения – это переход из одного строя в другой. Практическая необходимость перестроения возникает на физкультурных занятиях и на утренней гимнастике, когда после ходьбы, бега необходимо перестроиться для выполнения ОРУ. Дети младшей группы чаще всего выполняют общеразвивающие упражнения в кругу. Используют ориентиры кубики (поставленные по кругу), шнур. Из колонны в круг выполняется естественно, дети подходят к ориентирам. Из шеренги в круг перестраиваются взявшись за руки, воспитатель ведет детей по кругу.

Дети средней группы перестраиваются на общеразвивающие упражнения из колонны в несколько колонн (3-4 ребенка). Подается команда («налево» или «направо» в колонну по 3 – марш!) и воспитательница корректирует действия детей, которые перестраиваются по ориентирам.

Старшие дети должны уметь перестраиваться в звенья через середину по три. При обучении используют показ, объяснение и зрительные ориентиры.

Повороты выполняются дошкольниками направо, налево, кругом, простейшими способами – переступанием, прыжком. Поворот «переступанием» выполняют на два счета: «раз» - переступают правой ногой, «два» - приставляют левую» - поворот направо. Поворот прыжком выполняют на один счет: «Прыжком, направо!» (раз). Поворот кругом выполняется в левую сторону, через левое плечо.

Размыкание и смыкание. Размыкания – способы увеличения интервала или дистанции строя. Смыкание – приемы уплотнения разомкнутого строя. Размыкания выполняются обычным шагом, приставными шагами в шеренге и колонне. В шеренге размыкания выполняют от первого и от середины; в колонне от направляющего (чаще прибегают к распоряжениям, реже – к командам).

#### **4.11 Методические указания по проведению подвижных, спортивных игр и спортивных упражнений**

**Подвижные игры** – осознанные двигательные действия, выполняемые в соответствии с правилами. Подвижные игры подразделяются на сюжетные и несюжетные.

Сюжетные подвижные игры отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод. Ребенка увлекают игровые образы (изображает кошку, воробышка, автомобиль, обезьянку и т.д.).

Несюжетные подвижные игры содержат интересными детям двигательные игровые задания, ведущие к достижению цели. Эти игры делят на игры типа: перебежек, ловишек, игры с элементами соревнований («Кто быстрее добежит»).

По динамическим характеристикам различают игры малой, средней и большой подвижности.

### **Методика проведения подвижных игр.**

1. Выбор игры. Программный перечень игр составлен с учетом общей и двигательной подготовленности детей конкретного возраста и направлен на решение соответствующих учебно-воспитательных задач. При выборе игры учитывают: содержание игры (с бегом на площадке); время года и состояние погоды. Регламентируют выбор игры и ее место в режиме дня. Игры более динамичные целесообразны на первой прогулке.

2. Сбор детей на игру. Подготовить площадку (сделать разметку). Собирают детей в том месте площадки, откуда будут начинаться игровые действия (в играх с построением в круг в центре площадки). Сбор детей должен проходить быстро, поэтому необходимо продумать приемы сбора.

Старшие дети любят играть, с ними можно договориться о месте и сигнале сбора до начала прогулки. Дети младшего возраста не воспринимают таких методов. На игровой площадке старших детей собирают при помощи:

- а) зазывалочек (Раз, два, три! Играть скорей беги!);
- б) ребенка, который позовет детей играть;
- в) звуковых сигналов (звон колокольчика, удар в бубен и др.).

Младших детей привлекают к игре, демонстрируя мяч, игрушку.

3. Создание интереса к игре. Приемы создания интереса тесно связаны с приемами сбора детей. Например, вопрос к детям: «Хотите быть летчиками? Бегите на аэродром». Или воспитательница надевает шапочку-маску «Смотрите, какой большой мишка пришел с вами играть. В старших группах приемы создания интереса используются в основном при разучивании игры. Это чаще всего, стихи, песенки, загадки (на тему игры).

4. Объяснение игры. Объяснение игры должно быть кратким и понятным, интересным и эмоциональным. Все средства выразительности – интонация голоса, мимика, жесты, а в сюжетных играх и имитация, должны найти целесообразное применение в объяснениях для того, чтобы выделить главное, создать атмосферу радости.

Содержание объяснения зависит от возраста, подготовленности детей и вида игры. В младшей группе объяснение ведется поэтапно, в ходе игровых действий (форма двигательного рассказа). Воспитательница держит в руках игрушку – кота и говорит: «Воробышки улетайте, ищите зернышки, но смотрите, кот вас может поймать».

В средней и старших группах важным является последовательность объяснения: сначала – условие, потом – вопрос. Последовательность объяснения: назвать игру и ее замысел, кратко изложить содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения, распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия.

5. Распределение ролей. Роли определяют поведение детей в игре. Для назначения на главную роль используют часто считалочки, «волшебную» палочку при помощи перехваток (в начале игры).

6. Руководство ходом игры. Контроль за ходом игры направлен на выполнение основных правил. Педагогу необходимо следить за движениями дошкольников, поощрять удачное выполнение, подсказывать лучший способ действия, помогать личным примером. Делать замечания надо в доброжелательной форме.

Важным моментом руководства является участие воспитателя в игре. В первой младшей группе обязательно непосредственное участие педагога в игре, который выполняет главную роль. Во второй младшей группе в знакомых играх исполнение главной роли поручается детям. В средней и старших группах руководство опосредованное. Но иногда воспитатель участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответствующее число играющих.

7. Итог игры должен быть оптимистичным, коротким и конкретным. Малышей надо обязательно похвалить.



**Спортивные игры** включают элементы баскетбола, футбола, волейбола, настольного тенниса, хоккея, городков. Спортивные игры целесообразно использовать в старшей и подготовительных группах.

**Спортивные упражнения** в практике физического воспитания занимают значительное место. Они содействуют развитию основных групп мышц, костной, дыхательной систем, усиливают обмен веществ, повышают общую физическую подготовленность детей.

1. Катание на санках. Малышей катают на санках взрослые, а с 3-х лет дети сами возят санки, они катают кукол, перевозят игрушки, снег. Постепенно задания усложняются, дети катают на санках друг друга, спускаются с небольших горочек. После спуска детей учат быстро отводить санки в сторону. Малышам воспитатель помогает съезжать с горок, старшие дети катаются самостоятельно. Катание с горки чередуют с катанием на санках на ровном месте. Организуют разнообразные игры, эстафеты, во время которых проводятся соревнования между детьми.

2. Катание на велосипеде. В дошкольном учреждении детей учат ездить на трехколесном, а потом двухколесном велосипедах. Вначале дети овладевают умением садиться на велосипед: сидеть прямо, не напрягать плечи и руки, смотреть вперед по направлению движения, потом учатся плавно нажимать педали поочередно одной и другой ногой, проезжая до 50 м; выполнять повороты в правую и левую сторону, останавливаться и слезать с велосипеда.

3. Плавание. В дошкольном учреждении (если есть условия) обучение детей плаванию начинается с первой младшей группы. Вначале внимание уделяется тому, чтобы дети приобрели устойчивые гигиенические навыки (вытираться с помощью взрослого полотенцем, переодеваться, складывать вещи).

Во второй младшей группе закрепляются навыки самостоятельно переодеваться, пользоваться полотенцем, детей учат просушивать и расчесывать волосы. В средней группе дети выполняют все гигиенические процедуры без помощи взрослых, самостоятельно.

Начинают обучение детей плаванию с подготовительных упражнений – учат входить в воду, с помощью взрослого передвигаться. Ходьба, различные движения руками знакомят детей с сопротивлением воды. Вначале эти упражнения проводятся при глубине ниже колен, но постепенно глубина увеличивается до уровня пояса, а потом и груди. Детей учат погружению в воду, выдыхать в воду дети учатся долгое время. Детей учат лежать на спине и груди (на мягком месте), скользить по воде (энергично оттолкнувшись от стенок бассейна) выпрямив руки вперед. Голова находится между рук. Учат работе ног и рук (кролем на груди, с доской, спине). Нужно давать детям возможность плавать всеми способами, в том числе на спине, кролем, брасом; не требовать большой точности в технике плавания, это достигается специальными тренировками на протяжении нескольких лет.

#### **Техника безопасности при использовании физкультурного оборудования.**

Для осуществления задач физического воспитания в дошкольных учреждениях используют физкультурное оборудование: стационарное и переносное; физкультурный инвентарь для спортивных упражнений и игр; физкультурные пособия.

Требования к физкультурному оборудованию:

- все оборудование и инвентарь, используемые на участке и в помещении должны соответствовать правилам охраны жизни и здоровья детей, требованиям гигиены;
- размеры и конструкции оборудования и пособий должны отвечать анатома-физиологическим особенностям детей, их возрасту.

Физкультурное оборудование, инвентарь подбирают в комплекты. В комплект целесообразно включить: стационарное оборудование (1-5 единиц), набор физкультурных пособий, состоящий из мячей, обручей, скакалок разных размеров; переносное (лестница-стремянка, горка-скат, мостик-качалка); дополнительные физкультурные пособия в виде зрительных ориентиров (плоскостные дорожки, геометрические фигуры-кубы); игровые детали – атрибуты (маски-шапочки, рули, нагрудные знаки).

Разнообразное оборудование можно использовать для закрепления и совершенствования основных движений:

- мостик-качалка – ходьба по ребристой поверхности, ползание, подлезание, раскачивание;

- обруч – катание, выполнение ОРУ, метание (вертикально подвешенный);
- рейки – при обучении ребенка игре в теннис;
- шнуры – перешагивание, подпрыгивание, подлезание, подползание.

Для укрепления мышц стопы применяют массажные коврики, шариковые тренажеры, валики, палки, веревки, кольца, шарики, которые захватывают пальцами ног, а также ребристые доски.

Важно обеспечивать страховку и безопасность детей при занятиях физическими упражнениями; предусматривать возможность столкновений, падений (в играх), падениях в упражнениях на равновесие и лазание (стелить гимнастические маты), всегда быть готовыми помочь ребенку.

## **5 Методические указания для обучающихся по организации и проведению обучения в интерактивных формах**

**Лекция-беседа** - диалогический метод изложения и усвоения учебного материала. Лекция-беседа позволяет с помощью системы вопросов, умелой их постановки и искусного поддержания диалога воздействовать как на сознание, так и на подсознание обучающихся, научить их самокоррекции.

Проведение лекции-беседы предполагает наличие определенного объема знаний об изучаемом материале и связи с ним. Лекция-беседа помогает побудить обучающихся к актуализации имеющихся знаний, вовлечь их в процесс самостоятельных размышлений, в эвристический, творческий процесс получения новых знаний; способствует активизации познавательной деятельности, вовлекает в максимальный мыслительный поиск, с целью разрешения противоречий, подводит к самостоятельному формированию выводов и обобщений, создает условия для оперативного управления процессом познания.

По назначению в учебном процессе выделяют следующие виды лекции-беседы:

- вводные или вступительные (организующие);
- сообщения новых знаний;
- закрепляющие.

Вводная лекция-беседа проводится в начале лекционного занятия. С ее помощью обеспечивается психологическая настройка обучающихся на восприятие и усвоение нового материала. Беседа способствует пониманию значения предстоящей работы, формирует представления о ее содержании, специфике и особенностях.

Сообщения новых знаний. Строится в форме вопросов и ответов преимущественно при анализе прочитанных текстов, запоминании ответов (катехизическая); способствует подведению обучающихся за счет умело поставленных вопросов, имеющихся знаний и жизненного опыта, к усвоению новых знаний, формулированию понятий, решению задач; создает субъективное впечатление, что обучающийся сам сделал открытие, проделал путь от практики к научной истине.

Закрепляющие лекции-беседы применяются для закрепления, обобщения и систематизации знаний.

Эффективность беседы зависит от тщательной подготовки преподавателя, продуманности и профессиональной формулировки вопросов в четкой постановке, их логической последовательности. Вопросы должны развивать все виды мышления, обеспечивать логическую форму мышления (весь спектр мыслительных действий), соответствовать уровню развития обучающихся; со стороны обучающихся ответы должны быть осознанными и аргументированными, полными, точными, ясными, правильно сформулированными.

**Семинар-практикум** – одна из эффективных форм работы, т.к. позволяет более глубоко и систематично изучить рассматриваемую проблему, подкрепить теоретический материал примерами из практики, показом отдельных приёмов и способов работы. Главными задачами семинаров-практикумов являются:

- совершенствование умений и навыков студентов в проведении физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня, активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей дошкольного возраста;
- развитие творчества и фантазии студентов;
- обсуждение различных точек зрения, ведение дискуссий;
- создание проблемных ситуаций, которые позволяют выработать единые позиции в решении проблемы
- создание реально выполнимых рекомендаций.

Семинар-практикум отличается тем, что в него включаются практические задания, наблюдения работы коллег с последующим обсуждением. Студенты имеют возможность не только освоить приёмы работы, но и сами разработать систему организации деятельности с детьми в определённых условиях.

Кроме этого в ходе семинаров-практикумов предусматривается возможность обсуждения различных точек зрения, дискуссии, создание проблемных ситуаций, которые в итоге позволяют выработать единую позицию по рассматриваемому вопросу.

Важным условием организации данной формы работы является включение всех участников семинара в обсуждение темы. Содержание семинаров-практикумов – это творчество и осознание поставленных целей.

**Семинар-круглый стол.** Как правило, круглый стол начинается с выступления преподавателя, затем сообщения делают участники семинара (одно-два выступления по 10-12 мин.). После этого специалисты отвечают на вопросы, которые преподаватель получил в процессе подготовки круглого стола и/или во время его. В ходе обсуждения этих вопросов студенты вступают в диалог с приглашёнными специалистами, выражают свое отношение к рассматриваемым проблемам. Специалисты также получают возможность представить свою точку зрения на указанную проблему. Завершается круглый стол подведением итогов преподавателем. Он анализирует глубину раскрытия проблем и актуальность вопросов, поставленных на семинаре, организацию, методiku, степень участия студентов в обсуждении, благодарит гостей.

Важным достоинством круглого стола является широкая возможность получить квалифицированные ответы по наиболее актуальным и сложным для самостоятельного осмысления проблемам и высказать, в свою очередь, их понимание студентом.

Готовить сообщения к круглому столу необходимо по перечню вопросов выдаваемых заранее к практическому занятию. Баллы за участие в круглом столе выставляется студенту, если он активно участвовал в обсуждении проблемы, им дана аргументированный, полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний о рассматриваемой проблеме, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи рассматриваемого вопроса. Знание об объекте демонстрируется, а фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

## Приложение А

Макет титульного листа реферата, контрольной работы

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Юридический факультет  
Кафедра физической культуры

**РЕФЕРАТ (КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА)**

Учебная дисциплина

Вариант/тема

Студент, группа:

Направление подготовки

Направленность (профиль)  
образовательной программы

Квалификация

Преподаватель:

Иванов Иван Иванович, 1ПП-1

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Психолого-педагогическое сопровождение образования и  
педагогическая деятельность в дошкольном образовании

Бакалавр

канд. пед. наук (при наличии ученой степени), доцент (при  
наличии ученого звания)  
Зорина Светлана Дмитриевна

Волжский, 20\_\_ г.