

Общество с ограниченной ответственностью «Эндо Старс»

**«УТВЕРЖДЕНА»**  
Решением внеочередного общего  
собрания учредителей ООО «Эндо Старс»  
№01/П 15.05.2023 г  
Приказ генерального директора  
№01/П 15.05.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

«Родителям об особенностях физического развития детей старшего дошкольного возраста»

Срок реализации: 68 академических часов  
Возраст обучающихся: от 18 лет и старше

Разработчик:  
Косабуцкая Светлана Анатольевна  
педагог дополнительного  
образования

**г. Санкт-Петербург  
2023**

## Содержание программы

1. Пояснительная записка,.....	3
2. Учебный план, .....	10
3. Календарный учебный график,.....	11
4. Рабочая программа, .....	12
5. Условия реализации, .....	26
6. Методическое обеспечение, .....	26
7. Контрольно-оценочные материалы, .....	27
8. Список литературы и Интернет-ресурсов, .....	29

## **1. Пояснительная записка**

Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста является одной из главных целей для родителей. Родители старших дошкольников задумываются над тем, сколько времени проводит ребенок в состоянии физической активности, достаточно ли у ребенка физическое развитие для его возраста, как правильно развивать ребенка физически. Родители замечают, что ребенок очень активен, но разнообразие движения невелико. Родителям не хватает знаний по теории физического развития детей дошкольного возраста, чтобы на практике правильно организовать физическое развитие ребенка. Физическое развитие для детей – это основополагающая часть общего развития ребенка, имеет важное значение для формирования умения работать и быть полезным для общества человеком. Ни в каком другом возрасте физическое развитие не связано так тесно с общим развитием, как от пяти до семи лет. Старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет) – последний из периодов дошкольного возраста и является этапом интенсивного психического и физического развития. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Дошкольник быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. Организм ребёнка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки, связанные с систематическим школьным обучением. Старший дошкольный возраст — это сложный многогранный процесс, за период которого ребёнок проходит большой путь в овладении социальным пространством с его системой нормативного поведения в межличностных отношениях с взрослыми и детьми. Ребёнок осваивает правила адекватного взаимодействия с людьми и в благоприятных для себя условиях может действовать в соответствии с этими правилами. Старший дошкольник отличается ещё большими физическими и психическими возможностями. Правильно организованное физическое развитие способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма. Без физического развития дошкольников невозможно реализовать глобальную задачу всестороннего формирования человека.

### **Актуальность Программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Родителям об особенностях физического развития детей старшего дошкольного возраста», далее по тексту Программа, должна быть реализована, т.к. отвечает потребностям современных родителей, ориентирована на эффективное решение их актуальных проблем, соответствует социальному заказу общества. Программа базируется на материалах научных исследований, потенциале и анализе лучших педагогических практик. Отличительными особенностями Программы является то, что Программа не только знакомит родителей -обучающихся с основами теории физического развития детей старшего дошкольного возраста, но и позволяет лучше понять индивидуальные и возрастные особенности ребенка, формирует у обучающихся интерес к собственной физической культуре. Знания, умения и навыки, полученные родителями в процессе изучения данной Программы, помогут им правильно организовать систематические занятия с дошкольниками в повседневной жизни, позволят с пониманием процессов и их изменений следить за качеством физической активности ребенка и корректировать физическое развитие с учетом индивидуальных и возрастных особенностей их ребенка.

**Отличительные особенности.** Программа «Родителям об особенностях физического развития детей старшего дошкольного возраста» имеет личностную направленность и предполагает через освещение вопросов теории физического развития решать возрастные проблемы, повышать уровень личной осознанности в развитии ребенка.

**Новизна Программы** «Родителям об особенностях физического развития детей старшего дошкольного возраста» заключается в том, что она помогает выработать у обучающегося способность комплексно оценивать возможности работоспособности детского организма, возникающие у ребенка интересы и потребности, развивать формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления. Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода. Программа направлена на приобщение к физической культуре, которая является необходимой частью общей культуры.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации используются современные материалы из различных сфер жизни, что обеспечивает серьезные результаты на метапредметном уровне. Для обеспечения высокого качества обучения используются современные педагогические технологии: обучение в сотрудничестве, развитие критического мышления и другие. Использование данных технологий позволяет обеспечить деятельный характер обучения. В процессе реализации программы используется проблемно-развивающая педагогическая технология. Занятия проводятся в форме лекций, практических занятий, самостоятельной работы.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

**Адресат Программы.** Программа разработана для родителей: мужчин и женщин от 18 лет и старше, которых интересуют знания о физическом развитии детей дошкольного возраста, которые имеют интерес и мотивацию к данной предметной области. Наличие специальных способностей, базовых знаний по физической культуре не обязательно, наличие определенной физической и практической подготовки у обучающихся не требуется, противопоказаний по физическому здоровью для обучения отсутствуют.

**Объем и срок реализации Программы:** 68 академических часов, из них 40 часов теоретических занятий, 28 часов практических занятий. Срок реализации программы 12 недель (3 месяца).

#### **Цель и основные задачи Программы.**

**Цель Программы** – развитие у обучающихся их компетентности в области теории физического развития старших дошкольников, с тем чтобы наилучшим образом проявлять себя в конструктивном взаимодействии с детьми, окружающим миром и другими людьми. Развитие умения анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей 5-7 лет.

#### **Задачи Программы:**

-обучающие: дать обучающимся знания о теоретических основах физического развития старших дошкольников. Научить анализу и самооценке учебно-познавательной

деятельности. Дать навыки психологического мышления для выработки системного, целостного взгляда на физическое развитие ребенка. Формирование грамотности в области физической культуры.

- развивающие: создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, формирования и развития творческих способностей обучающихся. При обучении делать упор на развитие способностей к самосовершенствованию. Осуществлять удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии. Развивать умение взаимодействовать с окружающими. Осуществлять духовно-нравственное развитие. Формировать умение планировать свое физическое развитие. Развивать регулятивные действия самонаблюдения, самоконтроля, самооценки в процессе коммуникативной деятельности.

- воспитательные: обеспечить духовно-нравственное воспитание обучающихся, формирование общей и физической культуры обучающихся, формирование личностных качеств: внимания, воли, умения строить личностные отношения с окружающими взрослыми людьми и детьми, способность видеть свою созидательную направленность. Развивать способность видеть свою созидательную направленность.

#### **Направленность Программы.**

Направленность Программы социально-гуманитарная. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в изучении теоретических основ физического развития старших дошкольников, в выработке системного, целостного взгляда на физическое развитие ребенка.

#### **Кадровое обеспечение.**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н), имеющий педагогическое профильное образование.

К занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется работодателем.

#### **Условия реализации Программы.**

Условия набора: принимаются все желающие от 18 лет без наличия базовых знаний в данной области деятельности.

Условия формирования групп: разновозрастные.

#### **Организационно-педагогические условия реализации Программы:**

##### **Основные формы организации учебного процесса:**

-фронтальная (работа педагога со всеми обучающимися одновременно: лекция, показ, объяснение, игра (сюжетно-ролевая, дидактическая, подвижная, театрализованная), занятие с привлечением

подвижных игр).

- групповая: организация работы в малых группах, (в парах), для выполнения определенных задач (практические занятия). Задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели практического занятия).

-индивидуальная: самостоятельная работа организуется для коррекции пробелов в знаниях. В процессе изучения Программы предусмотрено выполнение обучающимися самостоятельной работы.

**Форма обучения:** очная, т.к. обучение осуществляется по установленному расписанию, согласно календарному учебному графику Программы при взаимодействии педагог-обучающийся.

**Организация аудиторных, внеаудиторных (самостоятельных) занятий,**

**определение формы аудиторных занятий:** учебное занятие.

**Наполняемость: 21 обучающихся.**

**Продолжительность 1 занятия:** 1 академический час, который равен 45 минутам.

**Занятия проводятся два раза в неделю.**

Теоретическое обучение проводится в оборудованном учебном помещении, отвечающем материально-техническим и информационно-методическим требованиям. Практические занятия проводятся в этом же учебном помещении.

Для реализации Программы используется:

Ноутбук для преподавателя -1 комплект.

Экран -1 шт.

Мультимедийный проектор -1 шт.

Телевизор-1 шт.

Усиленная квалифицированная электронная подпись- 1 шт.

Колонки — 1 комплект

Программное обеспечение:

браузер Chrome,

Zoom

Microsodt Excel

Microsoft Power Point

#### Средства обучения

№	Наименование оборудования	Количество
1	Стул с пюпитром	21 шт
2	Стеллаж	2 шт
3	Доска флип-чарт	1 шт
4	Стол преподавателя	3 шт.
5		
6		

### Технические средства обучения

№	Наименование технических средств обучения	Количество
1	Ноутбук для преподавателя	1 к-т
2	Экран	1 шт
3	Мультимедийный проектор	1 шт
4	Телевизор	1 шт.
5	Усиленная квалифицированная электронная подпись-	1 шт.
6	Колонки	1к-т
7	Программное обеспечение: браузер Chrome, Zoom Microsoft Excel Microsoft Power Point	1 к-т

### Учебно - методические материалы

№	Наименование учебно - методических материалов	Количество
1	Таблицы схем движений подвижных игр для детей дошкольного возраста (20 подвижных игр в комплекте)	21 к-т
2	Видеофильм «Обеспечение санитарно-гигиенических условий техники безопасности во время физических упражнений»	1к-т

#### Методы обучения.

- Наглядные – показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение.
- Интерактивно – лекционный метод, разбор, обсуждение конкретных ситуаций и задач, консультации;

#### Особенности организации образовательного процесса.

В программе используется следующие формы организации обучения по дидактической цели – практическое занятие.

#### **Формы контроля знаний обучающихся и их отчетности:**

текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем Программы и личностных качеств обучающихся, осуществляется на занятиях в течение всей Программы. Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Собеседование.

промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения Программы по итогам изучения темы. Тест. Собеседование. Выполнение устного опроса по лекционным материалам после каждой темы. Практические занятия. Устные выступления обучающихся на практических занятиях. На практических занятиях уточняются и закрепляются теоретические знания. Самостоятельная работа. Предполагает самостоятельное изучение и конспектирование литературы по теме курса и последующего составления отчета о выполнении самостоятельной работы.

итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися Программы по завершению всего периода обучения. По завершении обучения по Программе проводится итоговый письменный тест, который представляет собой проверку освоения

обучающимися компонентов Программы по всем аспектам.

### **Планируемые результаты реализации Программы.**

По окончании занятий по Программе обучающиеся должны знать:

- Возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста.
- Теоретические основы и методы физического развития детей дошкольного возраста.

#### **Должны уметь:**

- Формулировать задачи физического развития на определенный период и определять первостепенные из них с учетом особенностей каждого из детей.
- Организовать процесс физического развития детей в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях.
- Сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами.
- Владеть самооценкой профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его.

#### **Должны владеть:**

- навыками психологического мышления для выработки системного, целостного взгляда на физическое развитие детей.
- навыками публичной речи, аргументации, ведения дискуссии.
- анализом и самооценкой учебно-познавательной деятельности.
- владеть основами психологической грамотности.

### **Итоги освоения программы.**

Личностными результатами изучения Программы «Родителям об особенностях физического развития детей старшего дошкольного возраста» являются сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности обучающихся:

внимание, умение строить личностные отношения с дошкольниками, творческие способности, способность к самосовершенствованию. Интеллектуальное развитие. Духовно-нравственные качества: повышение общей культуры обучающегося, психологической культуры, физической культуры.

Метапредметные результаты изучения Программы.

Метапредметными результатами изучения Программы являются освоенные обучающимися общие способы деятельности, ключевые компетенции, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

- Ценностно-смысловая компетенция. Формирование умения планировать свое поведение. Способность видеть свою созидательную направленность.
- Общекультурная компетенция. Духовно-нравственное развитие. Осуществление действий, направленных на создание и обеспечение необходимых условий для



личностного развития, формирование и развитие творческих способностей обучающихся, на развитие способностей к самосовершенствованию, способности к активной социальной адаптации в семье, в обществе и самостоятельному жизненному выбору.

- Коммуникативная компетенция. Умение взаимодействовать с окружающими. Осуществление регулятивных действий самонаблюдения, самоконтроля, самооценки в процессе коммуникативной деятельности.

- Учебно-познавательная компетенция. Умение анализировать и осуществлять самооценку учебно-познавательной деятельности.

Компетенция личностного самосовершенствования. Владение основами психологической грамотности.

**Предметные результаты.**

Предметные результаты- освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта-навыки:

получены новые знания о теории физического развития ребенка, получены навыки работы с детьми. Получен навык развития психологической готовности к полноценному и позитивному взаимодействию с миром людей, качественному улучшению семейных отношений.

**Оценка качества освоения тем Программы** производится в ходе итогового письменного теста. Лицам, успешно освоившим программу, выдаются сертификаты за подписью руководителя. Лица, отчисленные до окончания программы, либо не полностью освоившие ее получают справку об обучении за подписью руководителя.

**Организация деятельности на занятиях основывается на следующих принципах:**

- Принцип целенаправленности решается путём комплексного развития морально-волевых, коммуникационных качеств личности; решения задач нравственного, эстетического, умственного развития обучающихся.
- Принцип взаимодействия и сотрудничества находит своё проявление в принятии условий совместной организации учебной деятельности.
- Принцип прочности реализуется через единство образовательного и развивающего эффекта обучения.
- Принцип системности проявляется в реализации технологий здоровьесбережения.
- Принцип сознательности и активности заключается в активном овладении обучающимися знаниями и умениями на основе их осмысления, их применения в процессе коммуникации.

**2. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Родителям об особенностях физического развития детей старшего дошкольного возраста»**

п/п	Название дисциплины	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основные понятия теории физического развития.	10	8	2	Педагогическое наблюдение. Анализ качества выполнения работ.
2	Характеристики физического развития детей дошкольного возраста.	10	8	2	Педагогическое наблюдение. Анализ качества выполнения работ.
3	Методы обучения движениям.	12	6	6	Педагогическое наблюдение. Выполнение практических заданий педагога.
4	Формы организации физического развития детей.	16	8	8	Педагогическое наблюдение. Выполнение практических заданий педагога.
5	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	16	8	8	Педагогическое наблюдение. Анализ педагогом и обучающимися качества выполнения заданий и приобретенных навыков.
6	Систематизация и повторение. Итоговые занятия.	4	2	2	Итоговый письменный тест.
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>40</b>	<b>28</b>	

### 3. Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Родителям об особенностях физического развития детей старшего дошкольного возраста»

Учебные дисциплины	1 месяц							
	Порядковые календарные недели обучения							
	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Лекции	ПЗ	Лекции	ПЗ	Лекции	ПЗ	Лекции	ПЗ
1. Основные понятия теории физического развития: 1.1. Что такое физическое развитие. Оценка физического развития. 1.2. Развитие физических качеств 1.3. Здоровьесберегающая технология. 1.4. Управление развитием процесса физического воспитания старших дошкольников.	4	1	4	1				
2. Характеристики физического развития детей старшего дошкольного возраста: 2.1. Характерные особенности физического развития ребенка дошкольника. 2.2. Развитие физических качеств.					4	1	4	1
Учебные дисциплины	2 месяц							
	5 неделя		6 неделя		7 неделя		8 неделя	
3. Методы обучения движениям: 3.1. Наглядный. 3.2. Словесный. 3.3. Практический. 3.4. Игровой. 3.5. Соревновательный.	4	2						
3.6. Наглядные методические приемы. 3.7. Словесные приемы.			2	4				
4. Формы организации физического развития детей: 4.1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия					4	4		
4.2. Самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений.							4	4
Учебные дисциплины	3 месяц							
	9 неделя		10 неделя		11 неделя		12 неделя	
5. Формирование начальных представлений о здоровом образе	4	4	4	4				

жизни. 5.1. Обеспечение санитарно-гигиенических условий техники безопасности во время физических упражнений								
6. Систематизация и повторение. Итоговые занятия.					1	1	1	1
<b>Итого:</b>	<b>68</b>							

**4. Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Родителям об особенностях физического развития детей старшего дошкольного возраста»**

**4.1. Рабочая программа дисциплины: Основные понятия теории физического развития.**

п/п	Название дисциплины	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основные понятия теории физического развития.	10	8	2	Педагогическое наблюдение. Анализ качества выполнения работ.

**Содержание рабочей программы дисциплины:**

**Теория.**

Физическое развитие ребенка дошкольного возраста – это процесс изменения его внутренних и внешних данных посредством естественных морфофункциональных изменений организма в процессе онтогенеза.

Физическое развитие – понимается как процесс и результат изменения биологических форм и функций организма дошкольника, обусловленный влиянием наследственности, факторами внешней среды и уровнем двигательной активности.

Оценка физического развития производится путем изменения размеров тела, оценки внешних признаков телосложения, степени полового созревания по внешним признакам, а также путем измерения некоторых функциональных показателей, как, например жизненная ёмкость легких, сила отдельных мышечных групп, уровня проявления быстроты, выносливости и подвижности в суставах.

Развитие физических качеств можно связать с развитием функциональных систем организма. Факторы, влияющие на развитие ловкости – вестибулярная система, зрительно-вестибулярные взаимодействия, формирование статокINETической устойчивости, онтогенетическая неврологическая зрелость (интеграция примитивных шейно-тонических и поструральных рефлексов, рефлексов Ландау, Галанта и пр.),

Здоровьесберегающая технология - это система мер, которая направлена на взаимодействие всех факторов образовательной среды и способствующая сохранению здоровья ребенка. Цель здоровьесберегающих технологий: обеспечить ребенка необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

Теория физического воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста - это наука об общих и частных законах управления развитием процесса физического воспитания дошкольников. Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на удовлетворение генетически детерминированной потребности ребёнка в двигательной деятельности.

В процессе физического воспитания с помощью рационально организованных занятий физическими упражнениями можно достичь согласованного и соразмерного развития всех форм и функций человеческого организма.

В дошкольном детстве осуществляется формирование фундаментальной основы, необходимой для формирования крепкого здоровья ребенка и его полноценного физического развития. Данный период охватывает возрастной диапазон от 3-х до 7-ми лет. Физическое развитие выражается такими внешними показателями как изменение массы и размера тела ребенка, к качественным показателям относятся изменение функциональных возможностей организма, выражающихся в общем уровне физической работоспособности.

### **Перечень практических занятий**

**Практическое занятие (ПЗ):** Оценка физического развития мальчика 5 лет.

**Практическое занятие (ПЗ):** Оценка физического развития девочки 6 лет.

### **Форма промежуточной аттестации- тест.**

Вопросы теста:

1. Как производится оценка физического развития ребенка?
2. Что такое здоровьесберегающая технология?
3. Что понимаете под термином «Теория физического воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста»?

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

-«Теория и методика воспитания и обучения детей раннего и дошкольного возраста»: Уч. / С.А.Козлова.-М.:НИЦ ИНФРА-М,2020.-236с(П).

-Малозёмова, И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс] / И. И. Малозёмова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

-[https://spravochnik.ru/pedagogika/fizicheskoe\\_razvitie\\_doshkolnikov/](https://spravochnik.ru/pedagogika/fizicheskoe_razvitie_doshkolnikov/) .

[Российская государственная библиотека www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

[Национальная электронная библиотека www.rusneb.ru](http://www.rusneb.ru)

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Помещение расположено по адресу: 197101, г. Санкт-Петербург, Большая Монетная улица, дом 27, литера А, помещение 19-Н

Пом.3- 117,3 кв.м- учебный кабинет  
Для реализации Программы используется:

Стул с пюпитром - 21 шт.  
Ноутбук для преподавателя -1 комплект.  
Стеллаж- 2 шт.  
Экран -1 шт.  
Мультимедийный проектор -1 шт.  
Телевизор-1 шт.  
Доска флип-чарт-1 шт.  
Усиленная квалифицированная электронная подпись- 1 шт.  
Стол преподавателя — 3 шт.  
Колонки — 1 комплект  
Программное обеспечение:  
браузер Chrome,  
Zoom  
Microsodt Excel  
Microsoft Power Point

**4.2.Рабочая программа дисциплины:** характеристики физического развития детей старшего дошкольного возраста.

п/п	Название дисциплины	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
2	Характеристики физического развития детей старшего дошкольного возраста.	10	8	2	Педагогическое наблюдение. Анализ качества выполнения работ.

**Содержание рабочей программы дисциплины:**

Теория.

Одной из основных характеристик физического развития детей старшего дошкольного возраста является то, что у детей отмечается ограниченность двигательных возможностей, недостаточная сформированность устойчивости тела, двигательных качеств и навыков. У дошкольников достаточно быстро растет и укрепляется скелет, развиваются нервная и мышечная системы, совершенствуются двигательные навыки. Сила мышц дошкольника не достаточно велика, зато большая подвижность и гибкость отмечаются в суставах организма ребенка. Формирование двигательных навыков ребенка дошкольника начинается с раннего возраста, когда ребенок только учится самостоятельно ходить. Изначально ходьба недостаточно оформлена, это связано со слабостью мышц и высоким расположением центра тяжести тела, что мешает правильной координации рук и ног.

Овладение навыками ходьбы является для ребенка не только физическим открытием, но и эмоциональным, так как с появлением в его жизни самостоятельной ходьбы, ребенок значительно расширяет собственный кругозор.

Еще одной характерной особенностью физического развития ребенка дошкольника является то, что полноценность развития невозможна без достаточной физической активности. Для того, чтобы ребенок правильно и полноценно развивался физически он должен много двигаться. Движение ему предоставляет игра, прогулки и т.д. Если же ребенка ограничить в двигательной активности, то процесс физического развития не будет полноценным. Двигательная активность детей раннего возраста может показаться бесцельной, но это не так. Дети познают движения, стремятся их самостоятельно совершенствовать, искать им применение в жизни и т.д. К трехлетнему возрасту ребенку доступны практически все движения, за исключением бега и прыжков. Бег присутствует в жизни ребенка, но он не сформирован до конца, дети часто падают и теряют равновесие. Именно поэтому важно начинать заниматься физическим развитием ребенка целенаправленно и организованно.

Под действием физических упражнений и двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность. Ребенок по своей природе готов постоянно двигаться, в движении он познает мир. Одной из задач физического воспитания и развития является формирование системы двигательных умений и навыков. В теории физического воспитания двигательные умения определяются как степень владения двигательным действием, которая отличается необходимостью пробного, сознательного контроля за действием, невысокой быстротой. При этом двигательные умения последовательно переходят в навык. Двигательные навыки развиваются в процессе индивидуального опыта. Практическое значение двигательных навыков для ребенка очень велико. Они дают ему возможность очень быстро и точно выполнять действия, содействуют возникновению положительных эмоций, которые оказывают влияние на успешность выполнения заданий и движений.

*Развитие физических качеств* — одна из важных сторон физического воспитания дошкольника. Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость. Ряд ученых считают, что при недостаточном развитии физических качеств обучение физическим упражнениям или применение каких-либо игр затруднено, а в некоторых случаях и совсем невозможно. С педагогических позиций взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия. Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребенком, физиологически обоснована, вызывает положительные изменения в его физическом и психическом развитии, совершенствовании всех функциональных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной и др. С ростом ребенка под воздействием окружающих его взрослых быстро расширяется круг доступных движений. При этом время появления и дальнейшего совершенствования двигательного умения обусловлено уровнем развития двигательного качества, без которого оно не может быть выполнено. Но и двигательные качества формируются на одной ступени с общим физическим развитием ребенка. На протяжении дошкольного возраста происходят существенные качественные изменения, связанные с интенсивным анатомическим и функциональным созреванием организма детей. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 7 годам еще не завершено.

У детей к 7 годам наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них - это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кисти рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

### **Перечень практических занятий**

**Практическое занятие (ПЗ):** дать характеристику физического развития девочки 7 лет, руководствуясь ее описанием.

### **Форма промежуточной аттестации- тест.**

Вопросы теста:

1. Назовите основные характеристики физического развития детей старшего дошкольного возраста:
2. Назовите характерные особенности физического развития дошкольника.
3. Как происходит развитие физических качеств ребенка с возрастом?

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

-«Теория и методика воспитания и обучения детей раннего и дошкольного возраста»: Уч. / С.А.Козлова.-М.:НИЦ ИНФРА-М,2020.-236с(П).

-Малозёмова, И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс] : / И. И. Малозёмова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

-[https://spravochnik.ru/pedagogika/fizicheskoe\\_razvitie\\_doshkolnikov/](https://spravochnik.ru/pedagogika/fizicheskoe_razvitie_doshkolnikov/) .

[Российская государственная библиотека www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

[Национальная электронная библиотека www.rusneb.ru](http://www.rusneb.ru)

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Помещение расположено по адресу: 197101, г. Санкт-Петербург, Большая Монетная улица, дом 27, литера А, помещение 19-Н

Пом.3- 117,3 кв.м- учебный кабинет

Для реализации Программы используется:

Стул с пюпитром - 21 шт.

Ноутбук для преподавателя -1 комплект.

Стеллаж- 2 шт.

Экран -1 шт.

Мультимедийный проектор -1 шт.

Телевизор-1 шт.

Доска флип-чарт-1 шт.

Усиленная квалифицированная электронная подпись- 1 шт.

Стол преподавателя — 3 шт.

Колонки — 1 комплект

Программное обеспечение:

браузер Chrome,

Zoom



#### 4.3. Рабочая программа дисциплины: Методы обучения движениям.

п/п	Название дисциплины	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3	Методы обучения движениям.	12	6	6	Педагогическое наблюдение. Выполнение практических заданий педагога.

#### Содержание рабочей программы дисциплины:

Теория.

Методы, используемые при обучении детей движениям, собираются в соответствии с определяющими их источниками. К ним относятся объекты окружающей действительности, слово и практическая деятельность.

В связи с этим в обучении используются:

Наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

Словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретает опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

При обучении детей движениям широко применяются игровые приемы, способствующие эмоционально-образному уточнению представлений о характере

движений (например, «Будете бегать легко и тихо, как мышки», «Нужно прыгать, как зайчики»),

Соревновательный метод в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства.

Этот метод используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство). Обязательное условие соревнования - соответствие их физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям. Особенно важным является воспитание коллективных чувств, определяющих возможность радоваться успехам других, исключая зависть и недоброжелательство. В процессе соревнования, в игре или при выполнении упражнения у ребенка при неудачах может возникнуть огорчение. В таких случаях чрезвычайно велика роль воспитателя, его умение перевести отрицательную эмоцию в положительную. Это достигается предварительной подготовкой детей к восприятию процесса соревнования, а в момент неудачи воздействием на сознание ребенка, убеждающими доводами и превращение отрицательных эмоций в стимул успешного достижения поставленной задачи.

При правильном руководстве соревнование может быть успешно использовано как воспитательное средство, содействующее совершению двигательных навыков, развитию физических способностей, воспитанию морально-волевых черт личности.

Применяя указанные выше методы обучения детей различным движениям, мы опираемся на их чувственное восприятие (первую сигнальную систему), на мыслительную деятельность (вторую сигнальную систему) и на практическую деятельность (выполнение конкретных упражнений).

Учитывая содержание упражнений, возрастные возможности и индивидуальные особенности детей, в одном случае исходным моментом в обучении используется наглядность - восприятие ребенком образца движения в сочетании с пояснениями, в другом - слово, объяснение содержания и структуры упражнения. Однако во втором случае педагог опирается на уже имеющиеся у детей жизненный опыт и конкретные представления о движениях. Вслед за наглядными или словесными методами непременно должны следовать практические действия детей - самостоятельное выполнение движений под руководством воспитателя.

Таким образом, применение методов обучения строится на взаимодействии первой и второй сигнальных систем, обеспечивающем наиболее полные, достоверные знания и правильные практические навыки.

Каждый отдельный метод представляет собой определенную систему специфических приемов. В свою очередь система выражается в совокупности таких именно приемов, которые объединяются общностью задачи и единым подходом к ее решению.

В связи с этим приемы обучения комбинируются в различном сочетании, обеспечивающем, с одной стороны, всестороннее воздействие на все анализаторы при восприятии заданий детьми и, с другой - сознательность и самостоятельность выполнения детьми двигательных заданий.

Преимущественное использование только слова без учета возрастных возможностей детей лишает ребенка восприятия образности движений, наглядной достоверности ощущений, процесса конкретно-образного мышления. Поэтому, стремясь к наилучшим результатам обучения детей правильным движениям, воспитатель взаимосвязано использует различные приемы обучения. Таким образом, он способствует всестороннему развитию детей, сознательному усвоению ими движений и самостоятельному применению их в соответствующих условиях.

Наглядные методические приемы. При обучении Детей движениям используются различные приемы наглядности. Зрительная наглядность заключается в правильной,

четкой, красивой демонстрации - показе воспитателем образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий - кино, фотографий, картин и т. п. Тактильно-мышечная наглядность используется путем включения физкультурных пособий в Двигательную деятельность детей. Например, в целях выработки навыка бега с высоким подъемом колена применяются поставленные в ряд воротца-дуги. Поднимание ног во время бега через эти дуги способствует приобретению ребенком навыка высокого подъема колена. Кроме того, предметы дают возможность ребенку почувствовать и осознать сделанную им ошибку, в данном случае если он копяется носком ноги воротцев. Сохранение в сознании задания взрослого «не задеть воротца связывается с кожно-мышечным ощущением при совершении ошибки, и ребенок сам определяет неправильность своего движения.

Основой этого самоконтроля является взаимосвязанная деятельность первой и второй сигнальных систем.

Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи взрослого, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса). Однако такая помощь взрослого должна быть кратковременной, чтобы она не приобрела сигнальное значение в системе постоянных раздражителей, содействующих выработке данного динамического стереотипа. В дальнейшем навык закрепляется с помощью словесных указаний.

Слуховая наглядность представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Выполнение упражнений в согласовании с музыкой (в силу образования условнорефлекторных временных связей) содействует развитию координации слухового и двигательного аппарата; выработке плавности, точности движений; воспитывает временную ориентировку -- способность уложить свои движения ко времени в соответствии с различным метроритмическим строением музыкального произведения. Определенная метроритмическая пульсация вызывает согласованную реакцию всего организма, его единое дыхание и связанное с этим эмоционально-положительное, настроение. Ритм в любой деятельности человека сохраняет его жизнеспособность, содействует экономии сил. Ритм выполнения физических упражнений служит выработке у детей экономных движений; воспитывает спокойную манеру держаться, ходить, действовать.

Следует подчеркнуть, что выполнение движений с музыкальным сопровождением должно подчиняться определенным требованиям: двигаться в соответствии с характером музыкального произведения; начинать и оканчивать движение с началом и окончанием его; изменять характер движения в связи с изменением характера музыкального произведения и его отдельных частей. Только при соблюдении этих требований музыка сохраняет свое эстетическое значение. Нередко в детских садах в целях регуляции темпа и ритма движений воспитатель, не владеющий музыкальным инструментом, пользуется бубном, что в достаточной степени оправдано. Кроме того, для регуляции движений могут служить народные прибаутки, стихотворения, («К нам на длинной тонкой ложке скачет дождик по дорожке...») и другие тексты, привлекающие детей своим шутливым содержанием и ритмом.

Словесные приемы. Слово, применяемое при обучении, направляет всю деятельность детей, придает ей осмысленность, облегчает понимание задачи и усвоение нового, вызывает умственное напряжение и активность мысли, содействует самостоятельности и произвольности выполнения детьми упражнений. Словесные приемы при обучении

движению выражаются в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления; в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы; в указании, необходимом при воспроизведении показанного взрослым движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения; в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. п.; в вопросах к детям, которые задает воспитатель, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий или проверки имеющихся представлений об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. п.

Кроме того, словесные приемы заключаются также и четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигналов. Например, в процессе перестроения в нужную стойку воспитатель говорит: «Ноги прыжком па ширину плеч - ставь!» Или для окончания движения: «На месте - стой!». «Раз, два, три - беги!» и т. д. Все это требует различной интонации и динамики, вызывающей быстроту и точность ответной двигательной реакции детей. К этому следует отнести также отчетливое скандирование считалок и выразительное произнесение игровых зачинов, которыми так богато русское народное творчество.

В практической работе с детьми методы обучения переплетаются.

Учитывая содержание упражнений, возрастные возможности и индивидуальные особенности детей, взрослый в одном случае исходным моментом в обучении использует наглядность - восприятие ребенком образца движения в сочетании с пояснениями, а в другом - слово, объяснение содержания и структуры упражнения. Однако во втором случае педагог опирается на уже имеющиеся у детей жизненный опыт и конкретные представления о движениях. Вслед за наглядными или словесными методами непременно должны следовать практические действия детей - самостоятельное выполнение движений под руководством воспитателя.

Таким образом, применение методов обучения строится на взаимодействии первой и второй сигнальных систем, обеспечивающем наиболее полные, достоверные знания и правильные практические навыки.

Каждый отдельный метод представляет собой определенную систему специфических приемов. В свою очередь система выражается в совокупности таких именно приемов, которые объединяются общностью задачи и единым подходом к ее решению.

В процессе обучения детей двигательным действиям методические приемы отбираются в каждом отдельном случае в соответствии с задачами и содержанием двигательного материала, учетом степени усвоения его детьми, их общего развития, физического состояния, возрастных и типологических особенностей каждого ребенка.

В связи с этим приемы обучения комбинируются в различном сочетании, обеспечивающем, с одной стороны, всестороннее воздействие на все анализаторы при восприятии заданий детьми и, с другой - сознательность и самостоятельность выполнения детьми двигательных заданий.

При обучении детей движениям сочетание приемов определяется их взаимодействием. Использование взрослым преимущественно наглядных приемов, например показа образца движений на всех этапах обучения и в различных возрастных группах (как это иногда встречается на практике), может вызвать механическое, мало осознанное копирование их ребенком.

В таком случае воздействие не преимущественно только на органы внешних чувств, обогащая восприятие ребенка, в то же время обедняет необходимое умственное напряжение, не упражняет его мысль, не способствует сознательному запоминанию в

логической последовательности всех элементов данного движения, лишает ребенка возможности его произвольного выполнения в дальнейшем.

Однако и преимущественное использование только слова без учета возрастных возможностей детей (особенно младшего и среднего возраста) лишает ребенка восприятия образности движений, наглядной достоверности ощущений, процесса конкретно-образного мышления. Поэтому, стремясь к наилучшим результатам обучения детей правильным движениям, взрослый взаимосвязано использует различные приемы обучения. Таким образом, он способствует всестороннему развитию детей, сознательному усвоению ими движений и самостоятельному применению их в соответствующих условиях.

### **Перечень практических занятий**

**Практическое занятие (ПЗ):** комбинирование методов обучения движениям для детей трехлетнего возраста.

### **Форма промежуточной аттестации- тест.**

Вопросы теста:

1. Как вы будете использовать наглядный метод обучения движениям ребенка?
2. Приведите пример словесного метода
3. Продемонстрируйте практический метод обучения движениям.
4. Что такое игровой метод обучения движениям.
5. Приведите пример, как Вы будете использовать соревновательный метод.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

-«Теория и методика воспитания и обучения детей раннего и дошкольного возраста»: Уч. / С.А.Козлова.-М.:НИЦ ИНФРА-М,2020.-236с(П).

-Малозёмова, И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс] : / И. И. Малозёмова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

-[https://spravochnick.ru/pedagogika/fizicheskoe\\_razvitie\\_doshkolnikov/](https://spravochnick.ru/pedagogika/fizicheskoe_razvitie_doshkolnikov/) .

Российская государственная библиотека [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

Национальная электронная библиотека [www.rusneb.ru](http://www.rusneb.ru)

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Помещение расположено по адресу: 197101, г. Санкт-Петербург, Большая Монетная улица, дом 27, литера А, помещение 19-Н

Пом.3- 117,3 кв.м- учебный кабинет

Для реализации Программы используется:

Стул с пюпитром - 21 шт.

Ноутбук для преподавателя -1 комплект.

Стеллаж- 2 шт.

Экран -1 шт.

Мультимедийный проектор -1 шт.

Телевизор-1 шт.

Доска флип-чарт-1 шт.

Усиленная квалифицированная электронная подпись- 1 шт.

Стол преподавателя — 3 шт.

Колонки — 1 комплект  
 Программное обеспечение:  
 браузер Chrome,  
 Zoom  
 Microsoft Excel  
 Microsoft Power Point

**4.4.Рабочая программа дисциплины:** Формы организации физического развития детей.

п/п	Название дисциплины	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
4	Формы организации физического развития детей.	16	8	8	Педагогическое наблюдение. Выполнение практических заданий педагога.

**Содержание рабочей программы дисциплины:  
 Теория.**

К формам организации физического воспитания детей относятся: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры) и повседневная работа по физическому воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с детьми, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений, прогулки).

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребёнка, находятся во взаимосвязи. Каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие её место в режиме дня дошкольного возраста.

**Перечень практических занятий**

**Практическое занятие (ПЗ):** Подбор форм организации физического развития ребёнку четырехлетнего, двухлетнего, шестилетнего возрастов.

**Форма промежуточной аттестации- тест.**

Вопросы теста:

6. Как вы будете использовать наглядный метод обучения движениям ребенка?
7. Приведите пример словесного метода
8. Продемонстрируйте практический метод обучения движениям.
9. Что такое игровой метод обучения движениям.
10. Приведите пример, как Вы будете использовать соревновательный метод.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

-«Теория и методика воспитания и обучения детей раннего и дошкольного возраста»: Уч. / С.А.Козлова.-М.:НИЦ ИНФРА-М,2020.-236с(П).

-Малозёмова, И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс] : / И. И. Малозёмова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

-[https://spravochnick.ru/pedagogika/fizicheskoe\\_razvitie\\_doshkolnikov/](https://spravochnick.ru/pedagogika/fizicheskoe_razvitie_doshkolnikov/).

Российская государственная библиотека [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

Национальная электронная библиотека [www.rusneb.ru](http://www.rusneb.ru)

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Помещение расположено по адресу: 197101, г. Санкт-Петербург, Большая Монетная улица, дом 27, литера А, помещение 19-Н

Пом.3- 117,3 кв.м- учебный кабинет

Для реализации Программы используется:

Стул с пюпитром - 21 шт.

Ноутбук для преподавателя -1 комплект.

Стеллаж- 2 шт.

Экран -1 шт.

Мультимедийный проектор -1 шт.

Телевизор-1 шт.

Доска флип-чарт-1 шт.

Усиленная квалифицированная электронная подпись- 1 шт.

Стол преподавателя — 3 шт.

Колонки — 1 комплект

Программное обеспечение:

браузер Chrome,

Zoom

Microsoft Excel

Microsoft Power Point

**4.5.Рабочая программа дисциплины:** Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

п/п	Название дисциплины	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
5	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	16	8	8	Педагогическое наблюдение. Анализ педагогом и обучающимися качества выполнения заданий и приобретенных навыков.

## **Содержание рабочей программы дисциплины:**

### **Теория.**

Для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. А также для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни необходимо проводить:

- Элементы ритмической гимнастики;
- Гимнастика, состоящая из хороводов;
- Сюжетные танцы;
- Обыгрывание сюжетного стихотворения;
- Подвижные игры;
- Оздоровительный бег;
- Гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них;
- Гимнастика по интересам и игры по желанию детей.

Санитарно-гигиенические условия техники безопасности во время физических упражнений для детей. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого. Дома, в спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей:

а) все оборудование: гимнастическая стенка, комплексы, лесенки должны быть надежно закреплены; всевозможное оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения;

б) инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди.

Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг. (Для ребенка старшего дошкольного возраста). Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования.

### **Перечень практических занятий**

**Практическое занятие (ПЗ):** разучивание подвижных игр с учетом требований техники безопасности.

### **Форма промежуточной аттестации- тест.**

Вопросы теста:

1. Как вы понимаете «здоровый образ жизни».
2. Перечислите санитарно-гигиенические условия техники безопасности во время



физических упражнений.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

-«Теория и методика воспитания и обучения детей раннего и дошкольного возраста»: Уч. / С.А.Козлова.-М.:НИЦ ИНФРА-М,2020.-236с(П).

-Малозёмова, И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс] : / И. И. Малозёмова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

-[https://spravochnick.ru/pedagogika/fizicheskoe\\_razvitie\\_doshkolnikov/](https://spravochnick.ru/pedagogika/fizicheskoe_razvitie_doshkolnikov/) .

Российская государственная библиотека [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

Национальная электронная библиотека [www.rusneb.ru](http://www.rusneb.ru)

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Помещение расположено по адресу: 197101, г. Санкт-Петербург, Большая Монетная улица, дом 27, литера А, помещение 19-Н

Пом.3- 117,3 кв.м- учебный кабинет

Для реализации Программы используется:

Стул с пюпитром - 21 шт.

Ноутбук для преподавателя -1 комплект.

Стеллаж- 2 шт.

Экран -1 шт.

Мультимедийный проектор -1 шт.

Телевизор-1 шт.

Доска флип-чарт-1 шт.

Усиленная квалифицированная электронная подпись- 1 шт.

Стол преподавателя — 3 шт.

Колонки — 1 комплект

Программное обеспечение:

браузер Chrome,

Zoom

Microsodt Excel

Microsoft Power Point

### **4.6.Рабочая программа дисциплины: Систематизация и повторение. Итоговые занятия.**

п/п	Название дисциплины	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
6	Систематизация и повторение. Итоговые занятия.	4	2	2	Итоговый письменный тест.

## **5. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Родителям об особенностях физического развития детей старшего дошкольного возраста»**

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

Помещение расположено по адресу: 197101, г. Санкт-Петербург, Большая Монетная улица, дом 27, литера А, помещение 19-Н

Пом.3- 117,3 кв.м- учебный кабинет  
Для реализации Программы используется:

Стул с пюпитром - 21 шт.  
Ноутбук для преподавателя -1 комплект.  
Стеллаж- 2 шт.  
Экран -1 шт.  
Мультимедийный проектор -1 шт.  
Телевизор-1 шт.  
Доска флип-чарт-1 шт.  
Усиленная квалифицированная электронная подпись- 1 шт.  
Стол преподавателя — 3 шт.  
Колонки — 1 комплект  
Программное обеспечение:  
браузер Chrome,  
Zoom  
Microsoft Excel  
Microsoft Power Point

### **6. Методическое обеспечение**

Формы непосредственно образовательной деятельности:

- по количеству учеников – групповая, индивидуально-подгрупповая;
- по ведущему методу – ознакомительное, экспериментирование, формирование определенных профессиональных навыков.

Учебно-методические пособия обеспечивают надлежащий уровень подготовки, сочетая практику выполнения заданий с интенсивным интеллектуальным, речевым и эмоциональным развитием обучающихся, делая процесс занятий увлекательным, разнообразным, отличающимся многочисленными и разнообразными формами работы.

Книга для обучающегося содержит разнообразные задания в рамках тематически организованных уроков, интегрирующих учебные действия с игровыми и другими видами действий. Интенсивное использование динамических игр и заданий обеспечивает двигательный режим, способствуют успешному проведению занятий в рамках дополнительного образования. Наличие поурочного и тематического словаря и заданий по работе со справочными материалами обеспечивает развитие у обучающихся навыков самоконтроля.

Книга для педагога содержит изложение концепции и методических принципов курса, поурочные методические рекомендации, в том числе по организации групповой и дифференцированной работы с обучающимися. Специальные разделы содержат справочные материалы, а также дополнительный раздаточный материал.

Основными **методами**, применяемыми в процессе реализации дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы, являются:

- *словесные методы* - устное изложение материала, беседа с обучающимися в ходе лекционно-теоретических занятий, разъяснение, поручение, анализ ситуаций, обсуждение, объяснение, работа с книгой;
- *методы эстетического восприятия* – побуждение к самостоятельному творчеству, побуждение к сопереживанию;
- *методы проблемного обучения* – проблемная ситуация, познавательное проблемное изложение (педагог ставит задачу или обозначает проблему и в процессе общения дает алгоритм решения), диалогическое проблемное изложение (педагог ставит задачу или обозначает проблему, и в процессе общения обучающиеся ведут поиск решения данной проблемы);
- *прогнозирование* (как потенциально-реальных, так и фантазийных ситуаций);
- *метод интеллектуального штурма* (как можно больше ответов к вопросу/проблеме);
- *методы поддержки эмоциональной активности* – похвала (в качестве аванса, подбадривания, как положительный итог, как утешение), элементы творчества и новизны, юмор и шутка;
- *репродуктивный* (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности – преимущественно в ходе устного опроса).

Дидактические материалы: таблицы, плакаты, авторские схемы, мультимедийные материалы.

## **7. Оценочные и методические материалы.**

Итоговый контроль учебных достижений обучающихся при реализации **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** «Родителям об особенностях

физического развития детей старшего дошкольного возраста»

проводится в форме итогового письменного теста с использованием тестовых материалов в виде тестов с двумя теоретическими вопросами, который представляет собой проверку освоения обучающимися компонентов программы по всем аспектам владения видами речевой деятельности, определение уровня языковой и коммуникативной компетенции обучающегося.

Обучающийся галочкой помечает тот вариант ответа, который считает правильным, готовится к ответу в течение 30 минут.

Обучающийся признается прошедшим курс только в том случае, если он присутствовал не менее, чем на 75% занятий по курсу и успешно справился не менее, чем с 75% заданий в итоговом практическом тесте.

## **ИТОГОВЫЙ ТЕСТ**

*Выберите правильный вариант ответа из двух вариантов, отметьте его галочкой:*

**1. Физическое развитие ребенка дошкольного возраста это:**

- А) процесс изменения внутренних и внешних данных ребенка посредством естественных морфофункциональных изменений организма в процессе онтогенеза.
- Б) умственные способности и особенности.

**2. Под процессом и результатом изменения биологических форм и функций организма дошкольника, обусловленный влиянием наследственности, факторами внешней среды и уровнем двигательной активности понимается:**

- А) Физическое развитие.
- Б) индивидуальные особенности организма.

**3. Характеристики физического развития детей дошкольного возраста.**

- А) ограниченность двигательных возможностей, недостаточная сформированность устойчивости тела, двигательных качеств и навыков.
- Б) речевые ошибки.

**4. Методы обучения движениям.**

- А) Объекты окружающей действительности, слово и практическая деятельность.
- Б) текст.

**5. Приемы наглядности:**

- А) Зрительная наглядность.
- Б) Воспоминание.

**6. Имитация:**

- А) подражание образам окружающей жизни.
- Б) подражание звукам.

**7. Использование зрительных ориентиров при преодолении пространства:**

- А) использование наглядных пособий - кино, фотографий, картин и т. п.
- Б) Тактильно-мышечная наглядность.

**8. К формам организации физического воспитания детей относятся:**

- А) физкультурные занятия;
- Б) посещение зоопарка.

9. Для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни необходимо проводить:

- А) Элементы ритмической гимнастики. Гимнастику, состоящую из хороводов.
- Б) Чаепития.

#### 8. Список литературы и Интернет-ресурсов:

-«Теория и методика воспитания и обучения детей раннего и дошкольного возраста»: Уч. / С.А.Козлова.-М.:НИЦ ИНФРА-М,2020.-236с(П).

-Малозёмова, И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс] / И. И. Малозёмова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

-[https://spravochnick.ru/pedagogika/fizicheskoe\\_razvitie\\_doshkolnikov/](https://spravochnick.ru/pedagogika/fizicheskoe_razvitie_doshkolnikov/) .

[Российская государственная библиотека www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

[Национальная электронная библиотека www.rusneb.ru](http://www.rusneb.ru)