

Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
**ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

М. Е. Ретюнских, Т. С. Никанорова

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Учебное пособие

Для студентов институтов физической культуры, обучающихся по направлению
подготовки 034300 «Физическая культура» профиль подготовки «Физкультурное
образование»



Воронеж
Издательско-полиграфический центр
«Научная книга»
2014

УДК 373.2:37.037
ББК 74.100.55
Р44

Решением Ученого Совета ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный институт физической культуры» от 26 мая 2014г., протокол № 13, издание рекомендовано в качестве учебного пособия для студентов вуза.

Рецензенты:

заведующий кафедрой теории и методики гимнастики, стрельбы и АФК
Воронежского государственного института физической культуры, к. п. н., доцент,
Мастер спорта СССР, заслуженный тренер России *Г. В. Бармин*;
заведующая МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 135» Воронежа
А. А. Пустовалова

Ретюнских, М. Е.

Р44 Теоретико-методические основы физкультурного образования детей дошкольного возраста [Текст] : учебное пособие / М. Е. Ретюнских, Т. С. Никанорова. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. – 386 с.
ISBN 978-5-4446-0476-2

Учебное пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта третьего поколения по направлению подготовки 034300 Физическая культура профиль подготовки «Физкультурное образование» квалификации бакалавр. Материалы учебного пособия предназначены для осуществления образовательного процесса по дисциплине специализации «Теория и методика избранного вида спорта».

В пособии раскрываются теоретико-методические и практические основы физкультурного образования детей дошкольного возраста, как в условиях дошкольного образовательного учреждения, так и в семье, требования к подготовке педагогов по физическому воспитанию дошкольников. Особого внимания заслуживает Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, введенный с 1 января 2014 г.

В целом учебный материал необходим для подготовки студентов к теоретическому экзамену на первом курсе обучения по первому разделу дисциплины специализации. Так же может быть полезен инструкторам физического воспитания, методистам, воспитателям дошкольных образовательных учреждений.

УДК 373.2:37.037
ББК 74.100.55

© М. Е. Ретюнских, Т. С. Никанорова, 2014

© Оформление.

Издательско-полиграфический центр
«Научная книга, 2014

ISBN 978-5-4446-0476-2

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	7
1. Общие вопросы теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста	10
1.1 Предмет теории и методики физического воспитания дошкольника. Основные понятия	10
1.2 Связь теории и методики физического воспитания с другими науками и видами воспитания	15
1.3 Цель и задачи теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста	17
1.4 Средства, используемые в физическом воспитании детей от 0 до 7 лет	23
2. Основы профессиональной подготовки специалиста по физической культуре детей дошкольного возраста	27
2.1 Содержание профессиональной подготовки специалиста по физической культуре детей дошкольного возраста	27
2.2 Принципы, регламентирующие деятельность воспитателя по физической культуре дошкольников	30
2.3 Функции воспитателя по физической культуре дошкольников	38
3. Возрастные особенности развития ребенка от рождения до 7 лет	41
3.1 Закономерности роста и развития детей дошкольного возраста. Классификации возраста от 0 до 7 лет	41
3.2 Анатомо-физиологические особенности развития ребенка младенческого (до 1 года), раннего (1-3 года) и дошкольного (3-7 лет) возраста	47
3.3 Особенности развития моторики детей 1-7 лет	55
3.4 Общая характеристика психического развития ребенка - дошкольника	61
4. Основы обучения дошкольника в процессе физического воспитания	67
4.1 Двигательное умение и двигательный навык. Направленность и структура обучения движениям	67
4.2 Закономерности формирования двигательных навыков ребенка в процессе обучения	73
4.3 Методы и приемы обучения детей движениям	76

4.4 Особенности возрастного развития физических качеств и методика воспитания физических способностей в дошкольном возрасте	81
5. Формы организации занятий по физическому воспитанию в ДОУ	91
5.1 Формы организации физического воспитания в дошкольных учреждениях. Их единство.	91
5.2 Теоретические основы физкультурных занятий. Методические указания к их проведению	94
5.3 Типы занятий с дошкольниками. Критерии оценки и приемы эффективности занятий	100
6. Основы обучения детей дошкольного возраста основным движениям и физическим упражнениям	107
6.1 Методика обучения детей дошкольного возраста общеразвивающим и строевым упражнениям	107
6.2 Особенности методики обучения дошкольников основным движениям (ходьба, бег, прыжки)	125
7. Основы обучения дошкольников спортивным упражнениям	151
7.1 Значение спортивных упражнений для развития детей от 3 до 7 лет	151
7.2 Обучение дошкольников ходьбе на лыжах, катанию на санках, коньках	152
7.3 Обучение дошкольников катанию на велосипеде, самокате, роликовых коньках	173
7.4 Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста в условиях дошкольных учреждений	177
8. Гимнастика в детском саду	187
8.1 Задачи и содержание гимнастики в детском саду	187
8.2 Традиционные виды гимнастики и их характеристика	190
8.3 Методика проведения и обучения гимнастическим упражнениям детей 3-7 лет (метание, ползание, лазание, упражнения в равновесии)	193
8.4 Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике с детьми дошкольного возраста в детском саду	209
9. Подвижные игры, игры-эстафеты – одно из основных средств физического воспитания дошкольников	220
9.1 Значение подвижных игр в физическом воспитании дошкольников. Виды игр	220
9.2 Характеристика подвижных игр для разных возрастных групп	223

9.3 Подготовка к проведению подвижной игры детей 2-7 лет	225
9.4 Методика непосредственного проведения игр	230
9.5 Игры-эстафеты	234
10. Содержание и методика проведения занятий с детьми-дошкольниками в разновозрастных (смешанных по возрасту) группах	236
10.1 Особенности содержания занятий. Подбор упражнений для занятий физической культурой в разновозрастных группах	236
10.2 Организация детей на занятиях. Методика проведения упражнений.	240
10.3. Определение нагрузки в разновозрастных группах	244
11. Спортивная направленность занятий физической культурой с дошкольниками	249
11.1 Конверсия избранных элементов технологий спортивной тренировки в физическое воспитание дошкольников	249
11.2 Понятие о тренировке как о процессе направленной адаптации организма к физическим нагрузкам	252
11.3 Характеристика круговой тренировки как организационно-методической формы физической подготовки	256
11.4 Методические особенности применения круговой тренировки в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста	261
11.5 Учебно-тренировочные занятия в детском саду как один из видов спортивно-вариативных занятий	266
12. Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в режиме дня дошкольника	270
12.1 Физкультурно-оздоровительные формы. Особенности проведения с детьми–дошкольниками	270
12.2 Организация самостоятельной двигательной активности детей в дошкольных учреждениях	280
12.3 Активный отдых как одна из форм организации работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста	287
13. Обеспечение безопасности занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста	293
13.1 Техника безопасности при проведении занятий физической культурой в дошкольных учреждениях	293
13.2 Правила, обеспечивающие безопасное использование физкультурного инвентаря и оборудования на занятиях	308

13.3 Одежда для занятий физической культурой как одно из условий предупреждения травматизма среди детей-дошкольников	311
Приложения	314
Приложение 1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования	314
Приложение 2. Физкультурное оборудование и инвентарь	337
Приложение 3. Практические занятия по физической культуре, ориентированные на формирование у детей представлений о возможностях своего организма	342
Приложение 4. Примеры физкультурных занятий по системе круговой тренировки с детьми старшего дошкольного возраста в ДОУ	354
Приложение 5. Глоссарий	363
Используемая литература	380
Рекомендуемая литература	382

Учебное издание

Ретюнских Марина Евгеньевна
Никанорова Татьяна Сергеевна

**Теоретико-методические основы
 физкультурного образования
 детей дошкольного возраста**

Учебное пособие

Подписано в печать 18.08.2014. Формат 60 × 84/16.
 Усл. печ. л. 22,44. Тираж 1000 экз. Заказ 329.

ООО Издательско-полиграфический центр
 «Научная книга»
 394030, г. Воронеж, ул. Среднемосковская, 32б, оф. 3
 Тел. +7 (473) 200-81-02, 200-81-04
<http://www.n-kniga.ru>. E-mail: zakaz@n-kniga.ru

Отпечатано в типографии ООО ИПЦ «Научная книга».
 394026, г. Воронеж, Московский пр-т, 116
 Тел. +7 (473) 220-57-15, 238-02-38
<http://www.n-kniga.ru>. E-mail: typ@n-kniga.ru