

УДК
К 58

БАКАЛАВРИАТ

*Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова,
М.М. Борисова*

**МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ
РЕБЕНКА**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



Электронно-
Библиотечная
Система
znanium.com



Н.Н. КОЖУХОВА
Л.А. РЫЖКОВА
М.М. БОРИСОВА

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

2-е издание, переработанное и дополненное

ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР

Под редакцией С.А. Козловой

*Рекомендовано в качестве учебного пособия
для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по направлениям подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»,
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
(квалификация (степень) «бакалавр»)*

Электронно-
Библиотечная
Система
znanium.com

Москва
ИНФРА-М
2016

УДК 373(075.8)
ББК 74.1я73
К58

ФЗ № 436-ФЗ	Издание не подлежит маркировке в соответствии с п. 1 ч. 4 ст. 11
----------------	---

Авторы:

Кожухова Наталья Николаевна (07.11.1939—16.09.2010) — кандидат психологических наук, доцент;

Рыжкова Любовь Анатольевна — преподаватель высшей квалификационной категории, председатель Территориальной профсоюзной организации работников учреждений городской системы образования;

Борисова Марина Михайловна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры дошкольного образования Института педагогики и психологии образования Московского городского педагогического университета.

Ответственный редактор:

Козлова Светлана Акимовна — доктор педагогических наук, профессор Московского городского педагогического университета

Рецензенты:

Губжиков З.Б., инструктор по физической культуре Гимназии № 1619, педагог высшей квалификационной категории;

Егоров Б.Б., кандидат педагогических наук, доцент кафедры начального и дошкольного образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования

Кожухова Н.Н.

К58

Методика физического воспитания и развития ребенка ; учеб. пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2016. — 312 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/19446.

ISBN 978-5-16-011377-7 (print)

ISBN 978-5-16-104053-9 (online)

В пособии представлены наиболее важные проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста: раскрыты особенности физического воспитания дошкольников, принципы и методы обучения их движениям, дана характеристика упражнений, рекомендованных для развития тех или иных физических способностей, описана организация физкультурно-оздоровительной работы.

Издание соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования последнего поколения.

Для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование». Может быть полезно как специалистам, так и всем, кто интересуется проблемами физической культуры.

УДК 373(075.8)
ББК 74.1я73

Н. Ф.



ISBN 978-5-16-011377-7 (print)
ISBN 978-5-16-104053-9 (online)

© Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А.,
Борисова М.М., 2008, 2016

Оглавление

Введение	3
-----------------------	----------

Глава 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	6
--	----------

1.1. Основные понятия теории и методики физического воспитания дошкольников.....	6
1.2. Цель и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста	7
1.3. Средства физического воспитания дошкольников.....	8
1.4. Характеристика физических упражнений	10
1.5. Классификация физических упражнений	12
1.6. Принципы обучения детей движениям	12
1.7. Методы обучения детей движениям	15
1.8. Формирование у дошкольников двигательных умений и навыков в процессе обучения движениям.....	17
1.9. Способы организации детей во время обучения движениям.....	23
1.10. Развитие у дошкольников физических качеств	25

Глава 2. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МОТОРИКИ ДЕТЕЙ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО СЕМИ ЛЕТ.....	29
--	-----------

2.1. Закономерности роста и развития детей.....	29
2.2. Анатомо-физиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста	35
2.3. Формирование двигательной активности детей в период внутриутробного развития	38
2.4. Особенности развития движений у ребенка в первый год жизни	38
2.5. Особенности развития моторики у детей 3–7 лет	41

Глава 3. ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДВИЖЕНИЯМ	43
--	-----------

3.1. Обучение детей строевым упражнениям	43
3.2. Обучение дошкольников общеразвивающим упражнениям.....	52
3.3. Обучение дошкольников движениям как процесс формирования двигательных умений и навыков.....	57
3.4. Подготовительные и подводящие упражнения.....	97

Глава 4. ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПОДВИЖНЫМ, СПОРТИВНЫМ ИГРАМ И УПРАЖНЕНИЯМ.....	100
---	------------

4.1. Организация и методика обучения дошкольников подвижным играм.....	100
4.2. Методика проведения игр-эстафет.....	116
4.3. Обучение дошкольников элементам спортивных игр.....	117
4.4. Обучение дошкольников спортивным упражнениям.....	126

Глава 5. ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ И ИХ МЕСТО В РЕЖИМЕ ДНЯ	157
--	------------

5.1. Общая характеристика форм работы по физическому воспитанию.....	157
5.2. Физкультурное занятие (непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию)	158

5.3. Утренняя гимнастика	169
5.4. Гимнастика после дневного сна.....	172
5.5. Физкультминутки	173
5.6. Физкультурные паузы.....	176
5.7. Физкультурный досуг.....	176
5.8. Физкультурные праздники.....	179
5.9. Дни здоровья, каникулы.....	183
5.10. Самостоятельная двигательная деятельность детей.....	186
5.11. Прогулки	189
5.12. Закаливание в сочетании с физическими упражнениями.....	190
5.13. Индивидуальный подход в физическом воспитании дошкольников.....	193
5.14. Задания на дом.....	201

Глава 6. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ 203

6.1. Двигательный режим в дошкольной образовательной организации	203
6.2. Планирование работы по физическому воспитанию в дошкольных образовательных организациях.....	204
6.3. Безопасность и контроль за физическим воспитанием в дошкольной организации	208
6.4. Педагогическая диагностика (мониторинг) индивидуального развития детей дошкольного возраста	212
6.5. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование	214
6.6. Организация предметно-развивающего пространства	224

ПРИЛОЖЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ РАБОТЫ ВОСПИТАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... 231

Приложение 1 Анализ некоторых форм работы по физическому воспитанию дошкольников	231
Приложение 2 Примерные темы консультаций для воспитателей и родителей	236
Приложение 3 Методика хронометража.....	239
Приложение 4 Комплексы физкультминуток.....	240
Приложение 5 Упражнения для ладоней и пальцев рук с колючим массажным мячом.....	244
Приложение 6 Упражнения со скакалкой.....	245
Приложение 7 Классики	249
Приложение 8 Упражнения с резиночкой.....	253
Приложение 9 Подвижные игры.....	257

Приложение 10	
Пальчиковые игры.....	262
Приложение 11	
Игры-аттракционы.....	269
Приложение 12	
Считалки.....	275
Приложение 13	
Примерные планы-конспекты и конспекты форм работы по физическому воспитанию дошкольников.....	276
Литература.....	307