Практическое задание к лекции
(ответить на вопросы)

1. Каковы основные закономерности роста и развития детей дошкольного возраста?
2. В чём состоят анатомо-физиологические особенности развития опорно-двигательной системы дошкольников?
3. Каким образом развивается кардио-респираторная система детей?
4. Как происходит формирование движений детей младшего дошкольного возраста?
5. Какие особенности можно выделить в развитии движений детей среднего и старшего дошкольного возраста?
6. Дайте характеристику принципов образования дошкольников в области физической культуры.
7. Какие средства используются в физическом воспитании дошкольников?
8. Как и почему возникли физические упражнения?
9. Какие основные методы применяются на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками?
10. В чем состоят особенности использования методов строго регламентированного упражнения у дошкольников?
11. В чем отличия игрового метода от соревновательного? На каких этапах обучения двигательному действию целесообразно применять данные методы?
12. Какие физические качества выделяют? Какова особенность развития данных качеств у детей дошкольного возраста?
13. В чем состоит роль подвижных игр для всестороннего развития ребёнка?
14. Почему подвижная игра является, с одной стороны, средством, а с другой – методом физического воспитания ребёнка?
15. По каким признакам можно разделить подвижные игры? На примере одной из игр рассмотрите различны подходы к классификации.
16. В чём особенность обучения подвижным играм детей разных возрастных групп?

Вопросы для самостоятельной работы

1. Перечислите и кратко охарактеризуйте основные задачи физического воспитания детей дошкольного возраста (3-7 лет). В ответе укажите не менее трёх задач и раскройте каждую в 2-3 предложениях.

2. Соотнесите возрастные группы с рекомендуемыми для них формами двигательной активности. К каждой позиции из первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца:

Возрастные группы:

А) Дети 1-3 лет (ранний возраст).
Б) Дети 4-5 лет (средняя группа).
В) Дети 6-7 лет (старшая и подготовительная группы).

Формы двигательной активности:

А) Спортивные игры с упрощёнными правилами (баскетбол, футбол, городки), элементы соревнований, длительные пешие прогулки.
Б) Подвижные сюжетные игры, простые общеразвивающие упражнения, игры с мячом, ходьба по ограниченной поверхности.
В) Ползание, лазание, ходьба, несложные игры с повторением действий, гимнастика после сна.

3. Опишите структуру физкультурного занятия в дошкольном учреждении. Укажите количество и названия частей занятия, их примерную продолжительность (в % от общего времени) и основные задачи каждой части. Приведите 1-2 примера упражнений для каждой части занятия.

4. Какое из утверждений верно описывает роль закаливания в физическом воспитании дошкольников? Выберите правильный вариант и подробно объясните свой выбор, опираясь на принципы здоровьесбережения:

А) Закаливание не имеет значения для физического развития дошкольников, достаточно ежедневных прогулок.
Б) Закаливание должно проводиться только в летний период, чтобы избежать переохлаждения.
В) Систематическое закаливание повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды и укрепляет иммунитет.
Г) Закаливающие процедуры можно начинать без консультации с врачом и без учёта индивидуальных особенностей ребёнка.

5. Составьте краткий план-конспект подвижной игры для детей 5-6 лет, направленной на развитие ловкости и координации.

В плане укажите:

- название игры;
- цель (какие физические качества развивает);
- инвентарь (если нужен);
- правила игры (2-3 основных пункта);
- варианты усложнения или упрощения правил для детей разного уровня физической подготовленности.