



ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СМОЛЕНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

**МДК.01.02. Теоретические и методические основы
физического воспитания и развития детей раннего и
дошкольного возраста**

для специальности
44.02.01 Дошкольное образование

Смоленск
2025

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ по МДК. 01.02. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста

Рассмотрено
на заседании кафедры дошкольной
педагогике
Протокол № ____ от _____

Утверждено
Методическим советом
протокол №_
от «__» _____

Организация разработчик: ОГБПОУ «Смоленский педагогический колледж»

Составитель:

Клюшина В.В., заведующий кафедрой дошкольного образования, преподаватель высшей квалификационной категории ОГБПОУ «Смоленский педагогический колледж», г. Смоленск

Ульянова Л.А., преподаватель высшей квалификационной категории ОГБПОУ «Смоленский педагогический колледж», г. Смоленск

Редакционная коллегия:

Павлова М.Н. – заместитель директора по УПР ОГБПОУ «Смоленский педагогический колледж»

Ильющенкова Е.Н. – заместитель директора по НМР ОГБПОУ «Смоленский педагогический колледж»

Рецензенты:

Шалимова Н.С. - преподаватель высшей квалификационной категории ОГБПОУ «Смоленский педагогический колледж», г. Смоленск

Чепикова Л.В. - заведующий кафедрой педагогики ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет», г. Смоленск

Уважаемые студенты специальности 44.02.01 Дошкольное образование!

Перед вами рабочая тетрадь по МДК.01.02 Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста, которая поможет формированию у вас навыков самостоятельной деятельности, развитию познавательной активности, воспитанию сознательного отношения к обучению, выработке умений находить и исправлять ошибки.

Рабочая тетрадь охватывает материал по всем разделам и темам МДК.01.02 Теоретические и методические основы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста по специальностям 44.02.01 Дошкольное образование, что позволит вам проверить, насколько полно усвоен материал, какие вопросы требуют внимания и дальнейшего изучения.

В содержание рабочей тетради включены различные виды заданий:

- воспроизвести информацию по памяти;*
- применить методические умения;*
- проявить творческий подход, связанный с умением применять знания в различных ситуациях, моделировать практическую деятельность воспитателя;*
- рассмотреть проблемную ситуацию профессиональной направленности;*
- выполнить графическую иллюстрацию.*

Систематическое выполнение заданий в рабочей тетради способствует сознательному, творческому усвоению учебного материала: формированию устойчивого интереса к знаниям и умениям, их активному применению на педагогической практике, развитию инициативы и находчивости, закреплению навыков самоанализа, рефлексии.

Предлагаемый материал может быть использован на разных этапах занятий: в его начале, при освоении и закреплении нового материала, для систематизации и обобщения знаний после изучения темы, в ходе текущего контроля и при подготовке к экзаменам.

Желаем вам интересной и успешной работы!

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА I. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЁНКА	5
1. История развития теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста.....	5
2. Предмет теории физического воспитания, основные понятия	5
3. Задачи физического воспитания	6
4. Средства физического воспитания	7
5. Требования к предметно-пространственной среде для занятий физическими упражнениями с дошкольниками.....	9
6. Программы образования дошкольников в области физической культуры.....	10
ТЕМА II. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	11
1. Двигательная активность ребёнка	11
2. Двигательные умения и навыки	11
3. Методы и приёмы обучения физическим упражнениям	14
4. Развитие психофизических качеств	15
5. Развитие произвольных движений детей от рождения до 7 лет	15
ТЕМА III. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ВОСПИТАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ. ГИМНАСТИКА	17
1. Строевые упражнения	17
2. Общеразвивающие упражнения	18
3. Основные движения	20
ТЕМА IV. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ВОСПИТАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	29
ТЕМА V. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ВОСПИТАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ. СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	31
ТЕМА VI. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ РАЗНЫХ ФОРМ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ	33
1. Физкультурное занятие	33
2. Утренняя гимнастика	36
3. Физкультминутки	38
4. Физкультурные досуги и праздники	39
ТЕМА VII. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	40
ТЕМА VIII. КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ПСИХИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ	41
ТЕМА IX. ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ РЕБЁНКА	43
ТЕМА X. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СОТРУДНИКОВ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	44
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	45

ТЕМА I. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РЕБЁНКА

1. История развития теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста

Задание 1. Опишите в таблицу вклад 5 педагогов в развитие теории и методики физического развития детей дошкольного возраста.

ФИО педагога, даты жизни	Вклад в развитие теории и методики физического развития детей дошкольного возраста

2. Предмет теории физического воспитания, основные понятия

Задание. Соотнесите основные понятия теории физического воспитания с их определениями (номер ответа должен соответствовать номеру определения).

Номер ответа	Понятие	Определение
	Спорт	1. Процесс изменения форм и функций организма человека
	Физическое совершенство	2. Педагогический процесс, который направлен на совершенствование форм и функций организма ребенка, формирование знаний, двигательных навыков, умений, воспитание физических качеств

	Физические упражнения	3. Одна из сторон физического воспитания, включающая овладение специальными знаниями, двигательными навыками и умениями
	Физическое образование	4. Уровень развития двигательных навыков, умений, физических качеств, который определяется нормативными показателями (в соответствии с программой воспитания и обучения в детском саду)
	Физическое развитие	5. Высокая степень здоровья, физического развития и физической подготовленности
	Физическая подготовленность	6. Движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности (подвижные игры), подобранные в качестве средств физического воспитания
	Физическое воспитание	7. Специальная деятельность, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявленных в процессе соревнований

3. Задачи физического воспитания

Задание. Впишите в таблицу задачи физического воспитания.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ		
Оздоровительные	Образовательные	Воспитательные

4. Средства физического воспитания

Задание 1. Перечислите психогигиенические факторы физического воспитания детей.

Задание 2. Перечислите эколого-природные факторы физического воспитания.

Задание 3. Заполните схему классификации физических упражнений.



Задание 4. Вставьте пропущенные слова в определения следующих понятий:

Содержание физических упражнений – это входящие в физические упражнения _____ и основные _____, которые разворачиваются по ходу _____.

Форма физических упражнений – это _____ и _____ структура упражнений.

Задание 5. Назовите и охарактеризуйте фазы физических упражнений.

Фаза физического упражнения	
Наименование фазы	Характеристика фазы

Задание 6. Укажите биомеханические характеристики физических упражнений.

Биомеханическая характеристика физического упражнения			
Пространственная	Временная	Пространственно-временная	Динамическая

Задание 7. Соотнесите физические упражнения с установленными признаками. Для выполнения задания используйте стрелки и карандаши трех цветов.

Циклические движения

Ациклические движения

Смешанные движения

- метание
- прыжки с разбега
- ходьба
- плавание
- прыжки
- ходьба на лыжах
- бег
- езда на велосипеде

Задание 8. Дайте определение понятию.

Техника – это _____
_____ двигательной задачи.

Задание 9. Определите, о каком элементе техники физических упражнений идет речь.

1. Это главные элементы упражнения.

2. Это наиболее важная, решающая часть основы техники данного движения.

3. Это второстепенные особенности выполнения упражнения, которые могут меняться, не нарушая основы техники.

5. Требования к предметно-пространственной среде для занятий физическими упражнениями с дошкольниками

Задание 1. Разработайте проект двигательного уголка для группы. Укажите оборудование и опишите зону безопасности этого уголка.

6. Программы образования дошкольников в области физической культуры

Задание 1. Заполните схему «Программы образования дошкольников в области физической культуры»

