

# Оглавление

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Основы теории и методики физического воспитания.....</b>	<b>6</b>
1.1. Основные понятия теории и методики физического воспитания .....	6
1.2. Цель и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста .....	7
1.3. Средства физического воспитания.....	8
1.4. Характеристика физических упражнений.....	9
1.5. Классификация физических упражнений.....	15
1.6. Принципы обучения детей движениям .....	17
1.7. Методы обучения детей движениям.....	17
1.8. Формирование двигательных навыков в процессе обучения движениям.....	22
1.9. Этапы обучения детей физическим упражнениям.....	22
1.10. Развитие физических качеств .....	26
<b>Глава 2. Особенности развития моторики детей от рождения до семи лет .....</b>	<b>31</b>
2.1. Закономерности роста и развития .....	31
2.2. Анатомо-физиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста.....	38
2.3. Предпосылки формирования движений до рождения (внутриутробно) .....	41
2.4. Развитие движений ребенка на первом году жизни.....	42
2.5. Особенности развития моторики детей раннего и дошкольного возраста.....	44
<b>Глава 3. Обучение детей дошкольного возраста движениям .....</b>	<b>57</b>
3.1. Обучение детей строевым упражнениям.....	57
3.2. Обучение общеразвивающим упражнениям.....	67
3.3. Обучение ходьбе.....	82
3.4. Обучение бегу .....	87
3.5. Обучение прыжкам.....	92
3.6. Обучение лазанию .....	104
3.7. Обучение метанию.....	108
3.8. Обучение сохранению равновесия .....	116
3.9. Подготовительные и подводящие упражнения .....	121
<b>Глава 4. Обучение детей подвижным и спортивным играм, упражнениям .....</b>	<b>123</b>
4.1. Организация и методика обучения подвижным играм.....	123
4.2. Обучение элементам спортивных игр.....	186
4.3. Обучение спортивным упражнениям.....	208
<b>Глава 5. Формы работы по физическому воспитанию в дошкольной образовательной организации и их место в режиме дня.....</b>	<b>254</b>
5.1. Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию детей (физкультурные занятия).....	254
5.2. Утренняя гимнастика .....	308

5.3. Гимнастика после дневного сна.....	320
5.4. Физкультминутки.....	322
5.5. Физкультурная пауза.....	328
5.6. Физкультурный досуг.....	329
5.7. Физкультурный праздник.....	347
5.8. Дни здоровья, каникулы.....	373
5.9. Самостоятельная двигательная деятельность.....	375
5.10. Прогулка.....	383
5.11. Закаливание в сочетании с физическими упражнениями.....	396
5.12. Индивидуальный подход в физическом воспитании дошкольников.....	404

## **Глава 6. Организация работы по формированию у детей начальных представлений о здоровом образе жизни ..... 412**

6.1. Перспективный план работы по формированию представлений об организме.....	412
6.2. Методика, направленная на выявление представлений о человеческом организме (ориентирована на старший дошкольный возраст).....	468
6.3. Организация работы с родителями по физическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста.....	470

## **Глава 7. Организация работы по физическому воспитанию в дошкольных образовательных организациях..... 476**

7.1. Планирование работы по физическому воспитанию в дошкольных образовательных организациях.....	476
7.2. Безопасность и контроль за физическим воспитанием в дошкольной организации.....	479
7.3. Педагогическая диагностика (мониторинг) индивидуального развития детей дошкольного возраста.....	484
7.4. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование.....	487
7.5. Организация предметно-развивающего пространства.....	497

## **Список рекомендованной литературы ..... 504**