

Физическая культура детей дошкольного возраста

Выполнил: студ. гр. 6211 Билялов Т.Ф.



План

- Возрастные особенности детей 3 – 7 лет;
- ОФП (ходьба, бег, равновесие, метание, ползание и т.д.);
- Подвижные игры (для разных возрастных групп);
- Физкультура дома!
- Заключение



Возрастные особенности детей 3 – 7 лет.

- Особенности костной системы (почему? Какой? Про позвоночник, а как тогда?)
- Особенности мышечной системы (какая она? Попеременная и динамичная работа)

3 года	4 лет	5 лет	6 лет	7 лет
30 - 20	30 - 20	30 - 20	25 - 20	20 - 18

- Особенности сердечно сосудистой системы (пульс, тонус сосудов, сердце, давление)
- Особенности нервной системы (запоминание движений и метод)



ОФП (ходьба)

- Характеристика ходьбы
- Особенности ходьбы дошкольников
- Методика обучения и усовершенствовании ходьбы



ОФП (бег)

- Характеристика бега
- Особенности бега дошкольников
- Методика обучения и совершенствования бега



ОФП (равновесие)

- Достоинства владения равновесием
- Методика обучения
- Пример:

Упражнения для детей 3 лет

1. Пройти или пробежать между двумя параллельными лентами (расстояние 25 см), не наступая.
2. Пройти по прямо положенному на полу шнуру (5 м)
3. Пройти по доске, лежащей на земле.
4. Ходьба с переступанием через «ручеек» из двух ленточек или скакалок.
5. Ходьба, переступая через палку или веревочку, поднятые от пола на высоту 10—15 см.
7. Встать на бревно, пройти по нему до конца и сойти.











