

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/385842>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Задание 1.1.

Дайте определения следующим понятиям:

□ физическое развитие – это процесс изменения внутренних и внешних данных посредством естественных морфофункциональных изменений организма в процессе онтогенеза, выражается такими внешними показателями как изменение массы и размера тела ребенка, к качественным показателям относятся изменение функциональных возможностей организма, выражающихся в общем уровне физической работоспособности.

□ двигательная активность – это любая активность, связанная с деятельностью мышечного аппарата, является естественной потребностью в движении детей дошкольного возраста, её удовлетворение является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка, двигательная активность способствует своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем.

□ биологическая потребность в движении – кинезофилия. Биологическая потребность организма человека в движении, связана с активной мышечной деятельностью, она генетически обусловлена, и является необходимым фактором для его полноценного развития и жизнедеятельности.

□ физические умения — это способность управлять движениями в процессе двигательной деятельности, способность использовать накопленный двигательный опыт и знания, и, при надлежащем уровне развития физических качеств у человека, применить этот опыт для решения различных двигательных задач.

□ физические качества — это качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности, среди которых значатся четыре основные: сила, быстрота, выносливость, ловкость; дополнительно различают гибкость и так называемые комплексные качества, представляющие собой сочетание основных физических качеств.

□ двигательный режим — это совокупность двигательной активности данного человека в течение определенного периода времени.

□ здоровье — это состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (определение ВОЗ), здоровье - основной ресурс, от степени которого зависит удовлетворенность практически всеми потребностями человека.

□ физическое здоровье — это такое состояние человеческого организма (уровень роста и развития органов и систем организма), при котором все его внутренние органы и он в целом способны исправно осуществлять свои основные функции.

□ психологическое здоровье — это нормальная работа структур психики, которые требуются для жизни, состояние душевного благополучия и адекватного отношения к окружающему миру, которое является необходимой частью жизни человека и его полноценного развития.

□ социальное здоровье — это здоровье, определяющееся тем, насколько человек умеет контактировать с другими людьми. Социально здоровый человек умеет поддерживать отношения в обществе, уважает права людей, поддерживает здоровые отношения с родственниками, умеет находить новых друзей.

□ нравственное здоровье — это система ценностей, установок и мотивов поведения индивидов в обществе. Оно связано с общечеловеческими истинами добра, красоты, любви и милосердия. Известно, что дети дошкольного возраста отличаются ситуативностью поведения: ребенок, показав образец нравственного поведения в одной ситуации, в другой поступает противоположным образом.

□ физическая культура — это область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности.

□ культура здоровья детей дошкольного возраста рассматривается как часть общечеловеческой культуры, совокупность ценностного отношения ребенка к здоровью, его сохранению и укреплению на уровне себя, другого и общества в целом, а также лично и социально значимых способов деятельности,

направленных на обретение физического, психического и социального благополучия

Задание 1.2.

Определите цель и задачи физического развития детей дошкольного возраста в свете требований ФГОС ДО.

Цель – формирование элементарных представлений о видах спорта и ценностей здорового образа жизни на занятиях по физическому развитию.

Задачи по каждому возрастному периоду можно разделить на три группы:

- Оздоровительные задачи – охрана и укрепление здоровья; закаливание; развитие движений;
- Обучающие задачи – формирование представлений о своём организме, здоровье; формирование навыков выполнения основных движений; формирование представлений о режиме, активности и отдыхе;
- Воспитательные задачи – формирование потребности в физическом совершенствовании; воспитание культурно-гигиенических качеств.

Задание 1.3.

Раскройте цели, задачи и содержание физического развития дошкольников в современных примерных образовательных программах дошкольного образования:

1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Золотой ключик» / под ред. Г.Г. Кравцова. М.: Левъ, 2019. – 179 с.

<https://firo.ranepa.ru/obrazovanie/fgos/98-kompleksniye-programmy/655-programma-zolotoj-klyuchik>

Цель – Обеспечить правильное физическое развитие детей, соответствующее возрасту.

Задачи: Все достижения детей, соответствующие возрасту, возможны лишь при соблюдении двух условий, обеспечить эти условия и есть основная задача. Условия:

1. свободное пространство с не травмирующей поверхностью;
2. наличие в окружении ребенка взрослых и сверстников, демонстрирующих привлекательные образцы физической активности.

Содержание – Условия для физической активности нужны как на свежем воздухе (двор, детская или спортивная площадка), так и в помещении (зал или просто просторная комната, где ребенок может побегать, детский спортивный комплекс с качелями, трапецией, шведской стенкой и пр.). В окружении должны быть люди, с удовольствием играющие в подвижные игры, пользующиеся спортивным оборудованием и снарядами, выполняющие различные упражнения, соревнующиеся в этом друг с другом, обсуждающие разные достижения, радующиеся всему этому. Дошкольники легко заражаются такими настроениями, стремятся принимать участие в играх, подражают старшим и, таким образом, успешно включаются в занятия физической культурой.

2. Крылова Н.М. Детский сад — Дом радости. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования / Н.М. Крылова. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: ТЦ Сфера, 2015. — 352 с.

<https://firo.ranepa.ru/obrazovanie/fgos/98-kompleksniye-programmy/588-ds-dom-radosti>

Цель – содействие приобщению ребенка к физической культуре, здоровому образу жизни как к фундаменту общечеловеческой культуры, обогащению его физического, психического развития и саморазвития, организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками с включением в режим дня всех естественных факторов внешней среды, повышения двигательной активности детей, обеспечение максимального пребывания их на открытом воздухе, соблюдение санитарно-гигиенических требований.

Задачи (позиции):

1. четкое, но гибкое выполнение режима дня.
2. соблюдение дифференцированного подхода к каждому мальчику и девочке как неповторимой индивидуальности.
3. осуществление системы мер, способствующих гармоничному физическому развитию воспитанников.
4. целенаправленное воспитание культурно-гигиенических навыков выполнения разных видов деятельности на уровне самостоятельности как основы для личностного развития ребенка.

Содержание - В течение дня по согласно технологии «Детский сад — Дом радости» воспитанники все время находятся в активном двигательном режиме. Они самостоятельно готовят рабочее место к

непосредственной образовательной деятельности, используя прием «подлезания», что способствует повышению гибкости позвоночника, расслаблению крупных мышц спины, укрепляет мышцы плечевого пояса и рук. В образовательной деятельности кратковременные статические позы сменяются приседанием, подлезанием и поворотами. Автор рекомендует включать в распорядок дня «Минутки шалости» для снятия напряжения и «Минуты тишины», которые являются не только физическим отдыхом для нервной системы, но и хорошей гимнастикой волевых центров. Игры и игровые упражнения присутствуют во всех режимных моментах. Игра занимает ведущее место на прогулке, воспитатель начинает и заканчивает ею деятельность воспитанников на улице. В овладении культурно-гигиеническими навыками автор отдает предпочтение игровым приемам, однако они имеют определенные цели и задачи. В программе «Детский сад — Дом радости» значительную роль в физкультурно-оздоровительных мероприятиях отводится системе закаливания: закаливающие процедуры подбираются с учетом индивидуальных особенностей воспитанников.

-

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/385842>