

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Алтайская государственная академия образования имени В.М. Шукшина»
(ФГБОУ ВПО «АГАО»)

Педагогический факультет
Кафедра физической культуры и здоровья

**ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ
С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Дипломная работа

Допустить к защите

Зав. кафедрой _____

«__» _____ 20__ г.

Выполнила студентка

Н-ЗФК081 группы

Резвинских

Оксана Сергеевна

Научный руководитель:

канд. биол. наук,

доцент

Пятунина Ольга Ивановна

(подпись)

Оценка

«__» _____ 20__ г.

Подпись _____

(Председатель ГАК)

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы развития физических качеств дошкольников	6
1.1. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста.....	6
1.2. Развитие физических качеств детей дошкольного возраста...	14
1.3. Подвижные игры и их классификация.....	20
1.4. Методика проведения подвижных игр с детьми дошкольного возраста.....	28
Глава 2. Организация исследования и обсуждение полученных результатов	34
2.1. Организация исследования.....	34
2.2. Методы исследования.....	37
2.3. Оценка развития физических качеств детей дошкольного возраста.....	40
2.4. Обсуждение полученных результатов.....	47
Заключение	50
Список используемой литературы	52
Приложение	55

Введение

Актуальность исследования. За последние годы в отечественной литературе появилось немало научных трудов, посвященных решению различных проблем воспитания дошкольников. Это объясняется тем, что целый ряд неблагоприятных социально-экономических изменений, которые произошли в нашей стране в конце двадцатого века, прежде всего, затронули подрастающее поколение и особенно детей дошкольного возраста. По мнению ряда ученых, в настоящее время возникли существенные противоречия между декларируемыми целями физического воспитания, физической подготовки подрастающего поколения и реальными возможностями государства их осуществления для каждого человека [6, 8, 9].

Поиск новых путей, решения проблемы развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности связан с необходимостью изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности.

Существенной особенностью раннего детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей [9, 14, 24]. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически [8, 21]. Начиная с трехлетнего возраста, ребенок многое умеет, очень подвижен. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитывается внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер [5, 22, 19].

Следовательно, комплексный анализ психического состояния детей позволяет более объективно судить и о процессе физического воспитания. Известно, что в дошкольных образовательных учреждениях подвижные игры занимают одно из ведущих мест в воспитательной работе с детьми. Ведь именно в подвижных играх дети вступают в сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности свои физические возможности. Однако к решению проблемы развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности отечественные специалисты подошли только в последние десятилетия благодаря научным разработкам Е.И. Геллер, Е.Н. Вавиловой, Н.Б. Каданцевой, Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландина и др.

Цель исследования – оценить эффективность разработанной методики развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста, основанной на подвижных играх.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние проблемы в психолого-педагогической литературе.
2. Внедрить методику развития физических качеств для детей старшего дошкольного возраста, основанную на использовании подвижных игр.
3. Организовать и провести исследование физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования - процесс развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – методика развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Методы исследования:

1. Анализ теоретических источников по проблеме исследования.
2. Тестирование.

3. Математико-статистическая обработка данных.

База исследования – эксперимент проводился на базе МБДОУ №31 г. Бийска Алтайского края.

Практическая значимость: представленная методика подвижных игр, направленных на развитие определенных физических качеств детей дошкольного возраста, может быть использована в работе педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Структура дипломной работы: состоит из введения, двух глав, заключения, практических рекомендаций, списка используемой литературы и приложения. В первой главе приведено теоретическое обоснование проблемы развития физических качеств дошкольников и методика проведения подвижных игр с детьми дошкольного возраста. Вторая глава содержит информацию об организации и выборе методов исследования. Кроме того, здесь описаны результаты собственного исследования и их обсуждение. Заключение содержит общие выводы по проблеме исследования. Список используемой литературы включает 35 источников.

Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы развития физических качеств дошкольников

1.1. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст - период развития ребенка от 3 до 6-7 лет. В эти годы происходят дальнейшее физическое развитие и совершенствование интеллектуальных возможностей ребенка.

Рост детей в дошкольном возрасте увеличивается неравномерно - вначале до 4-6 см в год, а затем в период от 4 до 5,5 лет у мальчиков и на 6-7-м году у девочек рост несколько ускоряется - до 6-8 см в год (так называемое первое физиологическое вытяжение). Ориентировочно можно считать, что начиная с 1 года ребенок ежегодно вырастает в среднем на 5 см [3].

Ежегодная прибавка массы тела в дошкольном возрасте составляет в среднем 2 кг: за 4-й год жизни - примерно 1,6 кг, за 5-й - около 2 кг, за 6-й и 7-й - по 2,5 кг. К 6-7 годам масса тела ребенка примерно равна удвоенной массе его тела в возрасте 1 года. Точная оценка физического развития ребенка возможна только на основании сравнения показателей его роста и массы тела с показателями стандартных ростовесовых таблиц или кривых.

Кожа у детей постепенно утолщается, становится более эластичной и стойкой к механическому воздействию, количество кровеносных сосудов в ней уменьшается, но еще относительно велико. К 6 годам строение дермы приближается к таковому у взрослых, но кератинизация рогового слоя эпидермиса еще не закончена. Толщина волос увеличивается с 0,08 мм в конце первого года жизни до 0,2 мм к 6-7 годам [3].

В подкожной клетчатке процессы гиперплазии прекращаются, число жировых клеток становится постоянным. К 5-7 годам в полостях организма и

в забрюшинном пространстве появляются скопления жировой ткани, что уменьшает подвижность внутренних органов. Нарастает масса мышечной ткани, продолжают дифференцировку мышечных волокон и соединительнотканного каркаса мышц, развитие нервно-мышечных окончаний. К 6-7 годам мышцы кисти достигают развития, позволяющего начать обучение ребенка письму, лепке и т.п. С 6-7 лет интенсивно увеличивается сила мышц.

Интенсивность обмена в костной ткани снижается. Содержание кальция в скелете увеличивается со 179 г в 3 года до 239 г в 6 лет. Окостенение скелета не закончено, в нем еще много хрящевой ткани. К четвертому году жизни значительно уменьшается поясничный лордоз, в связи, с чем исчезает свойственное детям раннего возраста выпячивание живота. К 5-6 годам форма позвоночника становится такой же, как у взрослого, однако фиксация позвоночника еще несовершенна [29].

Поскольку мышцы еще недостаточно развиты, неправильное положение тела, долгое стояние, сидение, препятствующая росту мебель могут неблагоприятно отразиться на формировании скелета и привести к нарушению осанки.

К 2,5 годам обычно прорезываются все 20 молочных зубов, с 5-6 лет они начинают выпадать, сменяясь постоянными. В дошкольном возрасте рост лицевого черепа опережает рост мозгового, продолжают формироваться придаточные пазухи носа (околоносовые пазухи). К 4 годам развивается нижний носовой ход.

В конце дошкольного возраста завершается формирование грудной клетки. Ребра постепенно принимают такое же расположение, как у взрослого, развивается дыхательная мускулатура, появляется так называемое реберное дыхание.

До 6-7 лет голосовая щель, трахея и бронхи остаются узкими. Слизистая оболочка дыхательных путей нежная, богата кровеносными сосудами. Увеличиваются масса легких, число альвеол, просвет бронхиол. К 5-7 годам заканчивается формирование структуры ацинуса. Дыхательный объем возрастает со 114 мл в 3 года до 156 мл в 6 лет, минутный объем дыхания - соответственно с 2900 до 3200 см³. К 6 годам потребность в кислороде достигает максимальной величины - 9,2 мл/мин/кг (что вдвое выше, чем у взрослых) [29].

Дыхание становится более глубоким и редким, на одно дыхательное движение приходится 3 1/2-4 удара пульса. Частота дыханий уменьшается с 30-35 в 1 мин в 1 год до 23-25 в 1 мин к 5-7 годам. При аускультации легких до 5-7 лет определяется пуэрильное дыхание.

Сердечнососудистая система становится более работоспособной и выносливой. Увеличиваются масса сердца и сила сердечных сокращений. Форма и расположение сердца почти такие же, как у взрослых. Границы относительной сердечной тупости в 2-6 лет: верхний край - второе межреберье, левый край - на 1-2 см кнаружи от левой среднеключичной линии, правый край - немного кнутри от правой окологрудинной линии (не доходит до середины расстояния между правой окологрудинной линией и правым краем грудины). Верхушечный толчок сердца при осмотре определяется в пятом межреберье, несколько кнаружи от правой среднеключичной линии [3].

Постепенно уменьшается частота сердечных сокращений: в 3 года она составляет 105 ударов в 1 мин, в 5 лет - 100 ударов в 1 мин, в 7 лет - 85-90 ударов в 1 мин. АД повышается в среднем с 95/60 мм рт. ст. в 3-4 года до 100/65 мм рт. ст. в 7 лет. Для ориентировочного расчета артериального давления можно пользоваться следующими формулами: для систолического АД - $90 + 2n$, диастолического - $60 + n$ (n - возраст в годах) [3].

Происходит дальнейшее развитие желудочно-кишечного тракта. С 2 до 5 лет длина пищевода увеличивается с 13 до 16 см, диаметр - с 13 до 15 мм, расстояние от зубов до входа в желудок - с 22,5-24 до 26-27,9 см. Возрастают масса и емкость желудка, удлиняется кишечник. Повышаются масса и размеры поджелудочной железы и печени, совершенствуются их функции. У детей 5-7-летнего возраста нижний край печени выступает из-под правой реберной дуги на 1-2 см по среднеключичной линии. В связи с увеличением секреции пищеварительных желез, повышением активности пищеварительных ферментов более совершенным становится пищеварение. Частота опорожнения кишечника в дошкольном возрасте - 1-2 раза в сутки.

Увеличиваются масса и размеры почек. С 5 лет строение клубочка нефрона такое же, как у взрослых. Число мочеиспусканий уменьшается с 10 раз в сутки в 3 года до 6-7 в 7 лет. В 3 года ребенок выделяет до 800-900 мл мочи в сутки, в 7 лет - до 1000-1300 мл [3].

Развивается кроветворная система, возрастает масса костного мозга. Изменяется состав крови: в 4-5 лет происходит повторный перекрест в лейкоцитарной формуле, когда число нейтрофилов и лимфоцитов практически выравнивается. Увеличиваются масса вилочковой железы, масса и размеры селезенки. Продолжает возрастать число лимфатических узлов, развивается лимфоидный аппарат носоглотки, желудочно-кишечного тракта.

Происходит дальнейшее совершенствование иммунной системы, нарастает уровень комплемента. Повышается синтез иммуноглобулинов: содержание в крови иммуноглобулинов М достигает уровня взрослого человека к 4-5 годам, а иммуноглобулинов G - в 5-6 лет. Уровень иммуноглобулинов А в дошкольном возрасте ниже, чем у взрослых [29].

Развиваются железы внутренней секреции. Совершенствуется гипоталамо-гипофизарная система, увеличиваются размеры гипофиза. Достаточный уровень секреции тройных гормонов гипофиза обеспечивает

нормальную динамику роста ребенка и правильное функционирование периферических желез внутренней секреции. Возрастает масса щитовидной железы, гормоны которой необходимы не только для процессов роста, но и для дифференцировки ЦНС, нормального интеллектуального и психомоторного развития ребенка.

Продолжается дифференцировка зон в коре надпочечников. Существенных изменений в уровне половых гормонов не происходит, но отмечается дальнейшее развитие половых желез (яичек, яичников), их «подготовка» к периоду полового созревания увеличивается масса паращитовидных желез.

Продолжается развитие центральной и периферической нервной систем. Возрастает масса головного мозга. Совершенствуются проводящие пути ЦНС и нервные окончания в цефалокаудальном направлении: к 3-5 годам в основном завершается миелинизация нервных волокон. После 3 лет появляются шейное и поясничное утолщения спинного мозга, его масса к 3-5 годам утраивается по сравнению с массой при рождении.

Происходит дальнейшее развитие органов чувств. Заметно увеличиваются размеры и масса глазных яблок. У детей 6 лет еще продолжают процессы формирования рефракции, начинает развиваться глубинное зрение. К 6 годам острота зрения достигает 0,86. Объемное восприятие предметов и способность различать цвета хуже, чем у детей школьного возраста. Повышаются острота слуха и способность к дифференцировке звуков. В 6-летнем возрасте острота слуха на слова ниже, чем на тоны. Улучшается обоняние - возрастают чувствительность к запахам и способность к их дифференцировке.

Совершенствуются психика, интеллект и двигательные навыки. В этом возрасте дети уже достаточно определенно выражают различные эмоции, у них развиваются определенные черты характера, формируются моральные

понятия, представления об обязанностях. Дети повторяют многие действия взрослых; в качестве модели для подражания они, как правило, выбирают близких родственников. В это время, особенно большое значение, имеют устойчивые и доброжелательные взаимоотношения в семье.

Словарный запас постепенно увеличивается до 2 тыс. слов и более. В разговоре дети уже используют сложные фразы и предложения, легко запоминают стихи; могут составить небольшой рассказ. Они начинают уверенно держать в руках карандаш, рисуют различные предметы, животных.

В дошкольном возрасте развитие ребенка происходит динамично и вместе с тем неравномерно, хотя в целом относительно высокими темпами. Характерной особенностью этого возраста являются значительные индивидуальные различия в темпах возрастного развития. Это предъявляет большие требования к педагогическому процессу и, особенно - к деятельности воспитателя по физической культуре в дошкольных учреждениях. Для изучения теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста важное значение имеют знания о возрастных особенностях развития опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, морфологических и функциональных изменениях мышечной системы. В раннем и дошкольном возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы, происходят основные дифференцировки нервных клеток. В процессе взаимодействия с внешней средой у детей формируются умения и навыки, на основе уже имеющихся образуются новые, более сложные условные рефлексы.

Следует учитывать способность центральной нервной системы ребенка сохранять следы тех процессов, которые в ней происходили. Отсюда понятна способность детей быстро и легко запоминать показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимы многократные повторения. Большая возбудимость, реактивность, высокая

пластичность нервной системы у детей способствуют лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков: ходьбы на лыжах, фигурного катания на коньках, плавания. Причем очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у дошкольников, так как исправлять их очень трудно.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат) у детей до 7 лет еще не окончено. По сравнению с взрослыми костная система ребенка богаче хрящевой тканью, содержит больше органических веществ и меньше минеральных солей, поэтому кости ребенка легко поддаются искривлению и могут приобрести неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов. Окостенение скелета происходит постепенно на протяжении всего периода детства. В этот период почти каждая из 206 костей скелета продолжает значительно изменяться по форме, размерам и внутреннему строению. Костная система дошкольников характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет еще в отдельных местах хрящевое строение (кости рук, берцовые кости, некоторые части позвоночника). Поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей, за правильным положением тела во время сна, предупреждая возникновение деформаций позвоночника, грудной клетки, костей таза, конечностей. Следует помнить, что чрезмерные нагрузки отрицательно сказываются на развитии скелета, вызывают искривление костей и, наоборот, умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения - бег, лазание, прыжки - стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Формирование костного скелета продолжается до периода полового созревания.

Мышечная система у детей развита значительно слабее, чем у взрослых. Общая масса мускулатуры у ребенка дошкольного возраста составляет 20-22% по отношению к массе тела, что в 2 раза меньше, чем у

взрослого [29]. Мышцы ребенка имеют волокнистую структуру, и по мере его роста наряду с удлинением происходит рост мышц в толщину. Скелетная мускулатура ребенка до 7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Брюшной пресс развит слабо и не в состоянии выдерживать большие физические напряжения. При чрезмерных нагрузках происходит расслабление волокон, и могут образоваться грыжи (пупочные). У мальчиков шести лет слабо развито паховое мышечное кольцо, поэтому возможно образование паховых грыж.

У детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Вот почему уже в этом возрасте необходимо следить за осанкой ребенка. Относительно слабо развиты мелкие мышцы кисти, поэтому дети не обладают точной координацией движений пальцев. Масса мышц нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей, что связано с высокой двигательной активностью ребенка.

Хотя уже к пяти годам значительно увеличивается мышечная масса, возрастают сила и работоспособность мышц, дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям, к длительным физическим нагрузкам. Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить: деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий (длительное стояние или сидение). Учитывая быструю утомляемость детей этого возраста, надо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений [3].

Ощущение увеличения мышечной массы нередко приводит к переоценке детьми своих возможностей, в связи с чем возникает необходимость особого контроля над правильным проведением физических

упражнений. Чтобы препятствовать задержке роста костей в длину, в процессе физического воспитания, следует избегать упражнений, которые способствуют чрезмерному развитию мышечной силы. Чтобы помешать преимущественному росту каких-либо определенных мышечных групп, при распределении программного материала надо стремиться использовать физические упражнения, направленные на развитие всех групп мышц.

Таким образом, на протяжении дошкольного возраста происходят существенные качественные изменения, связанные с интенсивным анатомическим и функциональным созреванием организма детей, развитием двигательного анализатора. Эти изменения позволяют широко развернуть работу по формированию двигательных навыков и развитию физических качеств.

1.2. Развитие физических качеств детей дошкольного возраста

Период детства наиболее важный в становлении двигательных функций ребёнка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля над физическим развитием, физической подготовленностью и работоспособностью ребёнка.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях – основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании), игровых, спортивных занятиях [2].

Одно и то же качество может определять успех в выполнении разных действий. Например, способность к быстрой скорости движений позволяет быстро бегать, плавать, ездить на велосипеде. А кратковременные силовые напряжения необходимы в прыжках, в лазании, при метании предметов.

Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения.

Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития быстроты, ловкости, силы, выносливости. Без этого движениям детей, несмотря на их разнообразие, не хватает экономичности, целесообразности, они не могут проявить полностью имеющийся резерв возможностей организма.

Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма. Лучшие показатели физических качеств (например, быстроты) отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне. В свою очередь при накоплении в организме усталости или при отрицательных эмоциях заметно снижаются частота движений и их скорость, двигательная реакция замедляется, увеличивается число неточных движений, особенно сложно координированных.

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников моторной сферы, в т.ч. физических качеств. Наиболее важными из этих особенностей являются их обусловленность

незавершенностью формирования физиологических структур организма и наличие в динамике физического развития ребенка чувствительных к внешним воздействиям периодов. Характерными для дошкольников считаются также большая изменчивость пропорций тела и неравномерность развития функциональных систем организма. Все это диктует необходимость реализации строго соответствующих возможностям детей методов обучения и диагностики развития двигательных навыков и физических качеств.

К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т. е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Она тесно связана с уровнем развития кардио-респираторной системы организма и уровнем общей работоспособности. Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость – способность долго выполнять физическую работу с участием

большинства мышечных групп. Специальная выносливость – способность долго выполнять физическую работу, направленную на определенную двигательную деятельность, с участием определенной группы мышц.

Сила – взаимодействие психикофизиологических процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Качество силы выражается через совокупность силовых способностей. Различают собственно-силовые способности (статическая сила), которые проявляется при статической работе (мышцы при этом не изменяют свою длину), и скоростно-силовые способности.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнений, является координация. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально.

Ловкость – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

Оценку физической подготовленности следует рассматривать не как единовременное мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

Текущие наблюдения проводятся воспитателем групп и воспитателем по физической культуре под руководством старшего воспитателя. Важность наблюдений за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы объясняется тем, что они позволяют отметить разнообразие видов и способов

выполнения движений, учитывать особенности эмоционально-мотивационной и познавательной сфер развития. Особенно важно наблюдение за детьми малоподвижными, замкнутыми, отстающими в физическом развитии, и, наоборот, за гиперактивными детьми, с повышенной возбудимостью. Этот анализ даст достаточно объективную информацию не только о двигательных умениях отдельных детей и группы в целом, но и о руководстве воспитателя процессом физического развития.

Текущие педагогические наблюдения – это лишь часть комплексной диагностики физической подготовленности. В практике физического воспитания детей дошкольников широко используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам, выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 4 до 7 лет.

Быстрота определяется временем пробегания отрезков дистанции 10 м с ходу (с), 30 м – с высокого старта, частотой движений.

Об уровне развития скоростно-силовых способностей у дошкольников судят по результатам прыжка с места (см), по длине и высоте прыжков с разбега (см), прыжка вверх с места (см); по приседанию за 20 с (количество раз); подъему туловища из положения, лежа в течение 10 с (количество раз) и др.

В практике работы с дошкольниками для оценки общей выносливости, как правило, используются две группы двигательных заданий: преодоление разных по длительности дистанций (90-150 м) и функциональные пробы (20 приседаний за 30 с).

Для определения силы применяют методику ручной динамометрии (кг); становой динамометрии (кг); подтягивание на перекладине (количество раз); бросок набивного мяча из-за головы, сидя ноги врозь (м); вис на согнутых руках (с, мин).

Из всех двигательных заданий, характеризующих динамическую силу мышц брюшного пресса, наиболее предпочтительным для детей 4-7 лет считается поднимание туловища в сед из положения, лежа на спине и обратно, руки скрещены на груди.

Ловкость выявляется по времени челночного бега по прямой, выполняемого с двумя поворотами (общая дистанция – 30 м), и бега змейкой между предметами (дистанция бега – 10 м). Челночный бег – многоструктурное двигательное действие, и его результат опосредован в большей степени ловкостью.

Для оценки гибкости используются тесты на наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке, поднимание туловища из положения лежа на спине и др. Двигательное задание на определение подвижности суставов не может являться интегральным показателем гибкости, так как подвижность в одном суставе не всегда коррелирует с подвижностью в другом.

Оценка функции равновесия производится по выполнению разных заданий. Статическое равновесие можно определить по продолжительности стояния в пределах 3 мин в положении «носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на этой прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед». Фиксируются длительность стояния в секундах, а также некоторые качественные показатели выполнения задания: расположение ног, характер балансирования.

Для оценки функции статического равновесия предлагаются и другие задания: удерживать позу, стоя на одной ноге; устоять на носках с закрытыми глазами в течение 10 секунд и др. Для оценки динамического равновесия используется ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

Во многих образовательных программах для оценки физической подготовленности дошкольников содержится достаточно вариативная система показателей развития двигательных навыков и основных физических качеств, которая может включать в себя как серию базовых, так и блок дополнительных параметров физической подготовленности.

При определении уровня физической подготовленности ребёнка следует ориентироваться на следующие факторы:

- степень овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей;
- общая двигательная активность ребёнка в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении.

Таким образом, у детей дошкольного возраста возникает более выраженное развитие физических качеств: гибкости, ловкости (координации), быстроты, силы, выносливости. Наилучшим образом происходит реакция адаптации к нагрузкам, в наибольшей степени развиваются функциональные резервы организма.

1.3. Подвижные игры и их классификация

Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами [7]. По

определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др.

Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Поисками способов гармоничного развития детей занимались многие ученые России. Так, в созданной П.Ф. Лесгафтом системе физического воспитания основополагающим являлся принцип гармоничного развития, а физические и духовные силы человека рассматривались как качественно различные стороны единого жизненного процесса, позволяющего формировать людей «идеально нормального типа» [10]. По мнению П.Ф. Лесгафта, гармоничное развитие возможно только при научно обоснованной системе физического образования и воспитания, в которой превалирует принцип осознанности. Осознанность движений обеспечивает возможность рационально и экономично пользоваться ими, выполнять их с наименьшей затратой сил и с наибольшим эффектом, а также способствует духовному развитию человека.

Многочисленными исследованиями доказано, что характер, мысли, чувства человека отражаются в виде «мышечного панциря» на теле (М.

Александр, В. Райх, М. Фельденкрайз и др.) [12], поэтому для реализации задач гармоничного развития детей важно понять, как «действует» наше тело. Педагог должен научить детей двигаться естественно, грациозно, в соответствии с конституцией своего тела и индивидуальными способностями.

Гармоничное развитие происходит при целостной, комплексной, сбалансированной реализации всех потенциальных возможностей человека, а одностороннее развитие губительно для личности, нередко граничит с психологической или физической болезнью.

Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр - в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, Правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преображает его.

Дети младшего дошкольного возраста подражают в игре всему, что видят. Однако в подвижных играх малышей, прежде всего, находит отражение не общение со сверстниками, а отображение той жизни, которой

живут взрослые или животные (они с удовольствием летают, как «воробушки», взмахивают руками, как «бабочка крылышками», и т.д.). Стремление к одухотворению неживой природы объясняется желанием ребенка придать изображаемому в игре образу живой характер, а когда он вживается в образ, у него включаются механизмы эмпатии и, как следствие, формируются нравственно ценные личностные качества: сопереживания, соучастия, сопричастности. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр детей младшего дошкольного возраста носят сюжетный характер.

На пятом году жизни характер игровой деятельности детей меняется. Их начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное, творчески отобразить в воображении и поведении накопленный двигательный и социальный опыт. Однако подражательность и имитация продолжают играть важную роль и в старшем дошкольном возрасте.

Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы.

Различные по содержанию подвижные игры позволяют проследить разнообразие подходов к поиску путей гармоничного развития детей. Условно можно выделить несколько типов подвижных игр, которые по разному способствуют всестороннему развитию дошкольников, несут в себе разную социальную направленность.

Играм типа «Ловишки» присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увертываясь, дети максимально мобилизуют свои умственные и физические

силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие психофизические качества.

Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу, побуждают детей к индивидуальному и коллективному творчеству (придумыванию комбинаций движений, имитации движений транспортных средств, животных). Игры типа «Замри», «Стоп», «Море волнуется» требуют от играющих прекратить движение по соответствующему сигналу, при этом необходимо сохранить выражение лица и напряжение мышц тела в таком положении, в котором они были застигнуты игровым сигналом. Одухотворенность и выразительность движений в таких играх чрезвычайно важны.

Именно поэтому Г. Гюрджиев в своей школе гармонического развития широко использовал подобные игры [8]. Он считал, что упражнения, требующие по сигналу (команде) остановить движение, сохраняя при этом выражение лица, напряжение мускулов тела, дают возможность чувствовать свое тело в таких положениях, которые непривычны и неестественны для него, и таким образом расширить индивидуальный набор «штампа движений и поз». Он утверждал, что стиль движений и поз разных народов, классов, эпох связан с характерными формами мыслей и чувств. Эта связь настолько тесна, что «человек никогда не может изменить ни образ мыслей, ни чувствования, не изменяя при этом репертуара своих двигательных поз».

Играм с мячом отводится особая роль. Известный немецкий Педагог Ф. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки, а следовательно, и в совершенствовании коры головного мозга. Он считал, что почти все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему дает мяч [12]. Особо важное значение имеют

игры, в которых действия ребенка с мячом сопровождаются соответствующими моменту и настроению словами и песнями.

В системе физического воспитания, разработанной П.Ф.Лесгафтом, игры с мячом также занимают значительное место. Особая роль отводится этим играм и в работах В.В. Гориневского, Е.А.Аркина, В.Н. Всеволодского-Гернгросса и др. [20]. Ребенок играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д. Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. По данным Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие [10]. Удовольствие, по его мнению, — это свобода телодвижения от мышечной брони, мышечного напряжения.

Игры с элементами соревновательности требуют правильного педагогического руководства ими, которое предполагает соблюдение ряда условий: каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазанием, бегом, прыжками, метанием и т.д.), в которых он соревнуется. Этот же принцип является основополагающим в играх-эстафетах. Важно также объективно оценивать деятельность детей: при подведении итогов игры необходимо оценивать достижения ребенка по отношению к самому себе.

В играх типа «Жмурки», «Угадай по голосу» совершенствуются анализаторные системы, осуществляются сенсорные коррекции.

Таким образом, играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, изобретают, творят, при этом развиваются гармонично и целостно.

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм с правилами отводится важнейшее место. Они

рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка.

В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры, которые испытывает ребенок. Увлеченность ребенка игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, в ней он раскован и свободен.

Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями,

стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу. Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности.

Подвижная игра готовит ребенка к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

Таким образом, подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

1.4. Методика проведения подвижных игр с детьми дошкольного возраста

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое Педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение. Стимулируя у ребенка интерес к игре, увлекая его игровой деятельностью, педагог замечает и выделяет существенные факторы в развитии и поведении детей. Необходимо определить (подчас по отдельным штрихам) реальные изменения в знаниях, умениях и навыках. Важно помочь ребенку закрепить положительные качества и постепенно преодолеть отрицательные. Педагогическая наблюдательность, любовь к детям позволяют педагогу вдумчиво выбирать методы руководства детской деятельностью, корректировать поведение ребенка и свое собственное, создавать радостную, доброжелательную атмосферу в группе. Детская радость, сопровождающая игру, является могучим фактором формирования физических, психических, духовных, эстетических и нравственных начал становления ребенка.

Методика проведения подвижных игр детей дошкольного возраста направлена на воспитание эмоционального, сознательно действующего в меру своих возможностей ребенка и владеющего разнообразными двигательными навыками. Под доброжелательным, внимательным руководством воспитателя формируется творчески мыслящий ребенок, умеющий ориентироваться в окружающей среде, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявлять доброжелательное отношение к товарищам, выдержку, самообладание.

Методика проведения подвижных игр нашла свое отражение в работах ученых: Е.А. Аркина, В.В. Гориневского, Н.А. Метлова, А.В. Кенеман, М.М. Конторович, Л.И. Михайловой, Т.И. Осокиной, Е. А. Тимофеевой и др. Эти работы существенно дополнили и обогатили методику проведения подвижных игр в дошкольном учреждении [1].

Опыт Н.Н. Кильпио, Н.Г. Кожевниковой, В.И. Васюковой и др. показал влияние игрового сюжета на всестороннее развитие ребенка [1]. Обязательным условием успешного проведения подвижных игр является учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Поведение его в игре во многом зависит от имеющихся двигательных навыков, типологических особенностей нервной системы. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, способствует уравниванию процессов возбуждения и торможения.

Подбор и планирование подвижных игр зависят от условий работы каждой возрастной группы: общего уровня физического и умственного развития детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, особенностей режима, места проведения, интересов детей. При подборе сюжетных игр принимаются во внимание сформированность у ребенка представлений об обыгрываемом сюжете. Для лучшего понимания игрового сюжета педагог проводит предварительную работу с ребенком: читает художественные произведения, организует наблюдения за природой, повадками животных, деятельностью людей различных профессий (пожарными, водителями, спортсменами и т.д.), просматривает видео-, кино- и диафильмы, проводит беседы [18].

Значительное внимание педагог уделяет подготовке атрибутов игры. Педагог изготавливает их вместе с детьми или в их присутствии (в зависимости от возраста).

Важно правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий. Она может быть проведена одновременно со всеми детьми или с небольшой группой. Педагог варьирует способы организации игр в зависимости от их структуры и характера движений. Он продумывает способы сбора детей на игру и внесение игровых атрибутов. Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально в течение 1,5-2 мин. Объяснение сюжетной подвижной игры, как уже отмечалось, дается после предварительной работы с ребенком по формированию представлений об игровых образах. Тематика сюжетных подвижных игр разнообразна: это могут быть эпизоды из жизни людей, явлений природы, подражание повадкам животных. В ходе объяснения игры перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мысли, осознанию игровых правил, формированию и совершенствованию двигательных навыков. При объяснении игры используется краткий образный сюжетный рассказ. Он изменяется в целях лучшего перевоплощения ребенка в игровой образ, развития выразительности, красоты, грациозности движений; фантазии и воображения малыша. Сюжетный рассказ аналогичен сказке, вызывающей у детей воссоздающее воображение, как бы зрительное восприятие всех ситуаций игры и действий, которые стимулируют их к эмоциональному восприятию [35].

Объясняя несюжетную игру, педагог раскрывает последовательность игровых действий, игровые правила и сигнал. Он указывает местоположения играющих и игровые атрибуты, используя пространственную терминологию (в младших группах с ориентиром на предмет, в старших - без них). При объяснении игры Воспитатель не должен отвлекаться на замечания детям. С помощью вопросов он проверяет, как дети поняли игру. Если правила игры им понятны, то она проходит весело и увлекательно.

Объясняя игры с элементами соревнования, педагог уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования. Он выражает уверенность в том, что все дети постараются хорошо справиться с выполнением игровых заданий, которые предполагают не только скоростное, но и качественное его выполнение («Кто быстрее добежит до флажка», «Чья команда не уронит мяча»). Правильное выполнение движений доставляет детям удовольствие, чувство уверенности и стремление к совершенствованию. Объединяя играющих в группы, команды, педагог учитывает физическое развитие и индивидуальные особенности детей. В команды воспитатель подбирает детей равных по силам; для активизации неуверенных, застенчивых детей соединяют со смелыми и активными [35].

Интерес детей к играм с элементами соревнования повышается, если на них надевается форма, выбираются капитаны команд, судья и его помощник. За правильное и быстрое выполнение заданий команды получают очки. Результат подсчета определяет оценку качества выполнения заданий и коллективных действий каждой команды. Проведение игр с элементами соревнований требует большого педагогического такта, объективности и справедливости оценки деятельности команд и их членов, способствующих дружелюбию и товариществу во взаимоотношениях детей.

Руководство воспитателя подвижной игрой состоит в распределении ролей в играх. Водящего педагог может назначить, выбрать с помощью считалки, может предложить детям самим выбрать водящего и попросить их затем объяснить, почему они поручают роль именно этому ребенку; он может взять ведущую роль на себя или же выбрать того, кто желает быть водящим. В младших группах роль водящего выполняет вначале сам воспитатель. Он делает это эмоционально, образно. Постепенно ведущие роли поручаются детям [25].

В ходе игры педагог обращает внимание на выполнение ребенком правил. Он тщательно анализирует причины их нарушения. Ребенок может нарушить правила игры в следующих случаях: если не понял достаточно точно объяснение педагога; очень хотел выиграть; был недостаточно внимателен и т.д.

Педагог должен следить за движениями, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием ребенка в игре.

Значительное внимание он уделяет вариантам подвижных игр, которые позволяют не только повысить интерес ребенка к игре, но и усложнить умственные и физические задачи, совершенствовать движения, повышать психофизические качества ребенка.

Первоначально варианты игры педагог придумывает или подбирает из сборников подвижных игр. Он учитывает постепенное усложнение правил, повышает требования к их исполнению. Воспитатель интонационно варьирует интервал подачи сигнала: «Раз, два, три - лови!»; «Раз-два-три-лови» и т.д. [18].

Он может изменить расположение детей и физкультурных пособий в игре; выбрать нескольких водящих; включить правила, требующие от ребенка выдержки, самообладания и т.д.

Постепенно к составлению вариантов подключаются и дети, что способствует развитию у них творчества.

Руководя игрой, педагог воспитывает нравственность ребенка; формирует у него правильную самооценку, взаимоотношения детей друг с другом, дружбу и взаимовыручку, учит ребенка преодолевать трудности. Преодоление трудностей П.Ф. Каптерев называл нравственным закаливанием, связывая его с формированием высокого духовного потенциала [1]. Правильное педагогическое руководство игрой помогает ребенку понять себя, своих товарищей, обеспечивает развитие и реализацию

его творческих сил, оказывает психокоррекционное, психотерапевтическое воздействие.

Заканчивается подвижная игра ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и приводящей пульс ребенка в норму. Оценивая игру, педагог отмечает положительные качества детей, называя тех, кто удачно выполнил свои роли, проявил смелость, выдержку, взаимопомощь, творчество, а затем анализирует причины нарушения правил.

Таким образом, игра для ребенка – это не только его основное занятие, не только такой же естественный процесс, как сон, принятие пищи, это, в первую очередь, способ понять мир и научиться необходимым навыкам.

Глава 2. Организация исследования и обсуждение полученных результатов

2.1. Организация исследования

Сроки проведения: исследовательская работа по выявлению уровня развития физических качеств старших дошкольников проводилась в сентябре и в мае 2013 года.

Исследовательская база: МБДОУ №31 г. Бийск Алтайский край.

Выборка: в исследовании уровня развития физических качеств приняло участие 25 детей старшей группы (17 мальчиков и 8 девочек, возраст – 5-6 лет).

Методика: 1. Методика, разработанная В.В. Пановой «Развивающие игры для малышей», Р.И. Вавиловой «Праздники и развлечения для детей».

Методика развития физических качеств дошкольников включала: проведение социально-организованной, непрерывной и целенаправленной работы дошкольного учреждения и семьи; логичное и последовательное использование всех основных зарекомендовавших себя в практике путей формирования и развития физических качеств дошкольников. К ним относятся режим дня, физические упражнения, закаливание, рациональное питание, соблюдение личной гигиены. Данная методика включает упражнения для развития физических качеств детей.

Занятия проводились на базе ДОУ в течении учебного года.

Для улучшения и развития физических качеств у детей дошкольного возраста была разработана программа сюжетных занятий по физической культуре для детей 5-6 лет. Сюжетное занятие - одна из организационных форм проведения занятий по физической культуре, способствующая

воспитанию интереса детей дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений.

В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в сюжетном занятии, подчинены определенному сюжету (например, в комплексе "Морское царство" применяются упражнения дыхательной гимнастики "Парус", "Волны шипят" и др., общеразвивающие упражнения "Рыбка", "Русалочка", "Медуза" и др., подвижные игры "Цунами", "Невод", "Водяной" и др., танец "Раки", круговая тренировка "Матросы на корабле в шторм" и т.п.).

Внедренные комплексы сюжетных занятий направлены на поэтапное акцентированное развитие двигательных качеств, чему отводится от 50 до 70 % времени занятий (например, комплекс "Морское царство" направлен на акцентированное развитие силы и силовой выносливости мышц туловища, комплекс "Любимые игрушки" - координационных способностей, комплекс "Африка" - выносливости и т.д.). Каждый комплекс сюжетных занятий используется в среднем на протяжении 2-2,5 недель, что обосновывается результатами исследований В.К. Бальсевича с соавторами (1986), установивших, что применение коротких тренирующих программ, направленных на развитие отдельных двигательных качеств, в процессе физического воспитания дошкольников достаточно эффективно и вызывает достоверное улучшение показателей, характеризующих уровень развития двигательных качеств.

2. Диагностические тесты физического воспитания дошкольного возраста М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской:

1. Тест на определение скоростных качеств (быстроты) – бег на 10 и 30 м с высокого старта;
2. Тест на определение силовых качеств (метание мешочков в длину);

3. Тест на определение гибкости;
4. Тест на определение скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места);
5. Тест на равновесие;
6. Тест на ловкость (подбрасывание мяча вверх и отбивание мяча о пол).

Оборудование и материалы:

- прыжковая яма для выявления скоростно-силовых качеств;
- беговая дорожка и секундомер для выявления выносливости, скорости;
- мяч;
- мешочки с песком

Условия проведения обследования: тестирование проводилось в рамках занятий по физической культуре. Всем выполняемым упражнениям предшествовала разминка, которая включала ходьбу, бег, дыхательные и подготавливающие упражнения. Медицинская сестра осуществляла наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания.

Обследование выполнялось не ранее 30 мин после принятия пищи. Тестирование проводилось в часы наибольшей биологической активности – с 9 до 12 ч. Участок, где проводилось тестирование детей, был подготовлен (не имел посторонних предметов и т.д.). К выполнению двигательных тестов дети допускались в соответствующей спортивной форме, подобранной по сезону и удобной для занятий.

После обследования анализировались показатели каждого ребёнка и сопоставлялись с нормативными данными.

2.2. Методы исследования

1. Тест на определение скоростных качеств.

Цель: определить скоростные качества в беге на 10 и 30 метров с высокого старта.

Методика: в забеге участвует не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперёд и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

2. Тест на определение координационных способностей.

Цель: определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.

Методика: в забеге принимают участие два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Марш!» бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

3. Тест на определение выносливости.

Цель: определить выносливость в беге до утомления у детей дошкольного возраста.

Методика: в забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию воспитателя занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Заранее разметить дистанцию- линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем

темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

4. Тест на определение скоростно-силовых качеств.

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший.

Оценка уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста проводилась по таблице 1.

Таблица 1

Оценка уровня физической подготовленности детей

№	Тест	Возраст	Уровень развития		
			высокий	средний	низкий
1.	Бег на скорость 10 метров (сек)	2 младшая	3,0 и меньше	4,0 – 3,1	4,1 и больше
		Средняя	2,4 и меньше	3,4 – 2,5	3,5 и больше
		Старшая	2,1 и меньше	2,7 – 2,2	2,8 и больше
		Подготовительная	2,0 и меньше	2,4 – 2,1	2,5 и больше
2.	Бег на скорость 30 метров (сек)	2 младшая	-	-	-
		Средняя	8,5 и меньше	10,6 – 8,6	10,8 и больше
		Старшая	7,9 и меньше	9,8 – 8,0	9,9 и больше

		Подготовительная		7,7 и меньше	8,9 – 7,8	9,0 и больше
3.	Прыжок в длину с места (см)	2 младшая		60 см и больше	40 – 59	39 см и меньше
		Средняя		70 см и больше	50 – 69	49 см и меньше
		Старшая		100 см и больше	70 – 99	69 см и меньше
		Подготовительная		120 см и больше	85 – 119	84 см и меньше
4.	Метание мешочка с песком 100-150 грамм (в метрах)	2 младшая	правая	-	-	-
			левая	-	-	-
		Средняя	правая	4,0 и больше	3,5 – 2,5	2,0 и меньше
			левая	-	-	-
		Старшая	правая	5,5 и больше	3,0 – 5,0	2,5 и меньше
			левая	4,5 и больше	2,5 – 4,0	2,0 и меньше
		Подготовительная	правая	10,0 и больше	6,0 – 9,5	5,5 и меньше
			левая	7,0 и больше	3,0 – 6,5	2,5 и меньше
5.	Равновесие (сек)	2 младшая		-	-	-
		Средняя		9 и больше	4 – 8	3 и меньше
		Старшая		15 и больше	9 – 14	8 и меньше
		Подготовительная		60 и больше	40 – 59	39 и меньше
6.	Отбивание мяча от пола (количество раз)	2 младшая		-	-	-
		Средняя		-	-	-
		Старшая		10 и больше	5 – 9	4 и меньше
		Подготовительная		20 и больше	10 – 19	9 и меньше
7.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его	2 младшая		-	-	-
		Средняя		-	-	-
		Старшая		10 и больше	6 – 9	5 и меньше
		Подготовительная		20 и больше	10 – 19	9 и меньше

8.	Гибкость (см)	2 младшая	-	-	-
		Средняя	-	-	-
		Старшая	5 и больше	4 – 0	-1 и ниже
		Подготовительная	5 – 3	2 – 0	-1 и ниже

2.3. Оценка развития физических качеств детей дошкольного возраста

Результаты исследования показали, что в исследуемой группе в начале учебного года в беге на 10 м 44% детей имели средний уровень, 32% высокий, 24% низкий. К концу учебного года результаты изменились: детей, имеющих высокий уровень показателей скорости стало больше на 8% (рис.1).

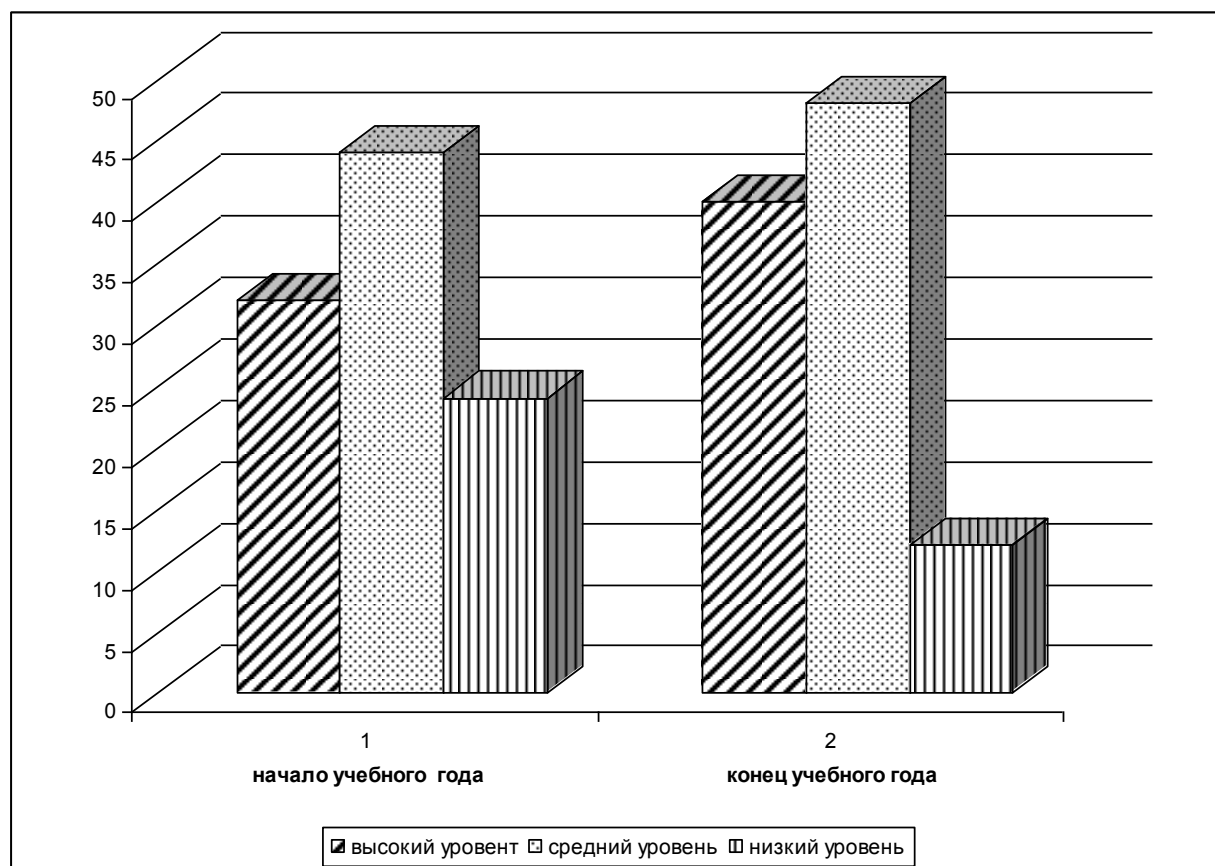


Рис. 1. Уровни показателей дошкольников в беге на 10 м (%)

В беге на 30 м в начале учебного года низкий уровень характерен для 20% детей, средний для 36%, высокий для 44%. К концу учебного года детей, имеющих высокий результат скорости в беге на 30м стало больше на 4%, соответственно уменьшилось количество дошкольников имеющих низкий уровень.

Индивидуальные результаты дошкольников в тестах бег на 10 м и 30 м в начале и конце учебного года показаны на рисунках 2, 3.

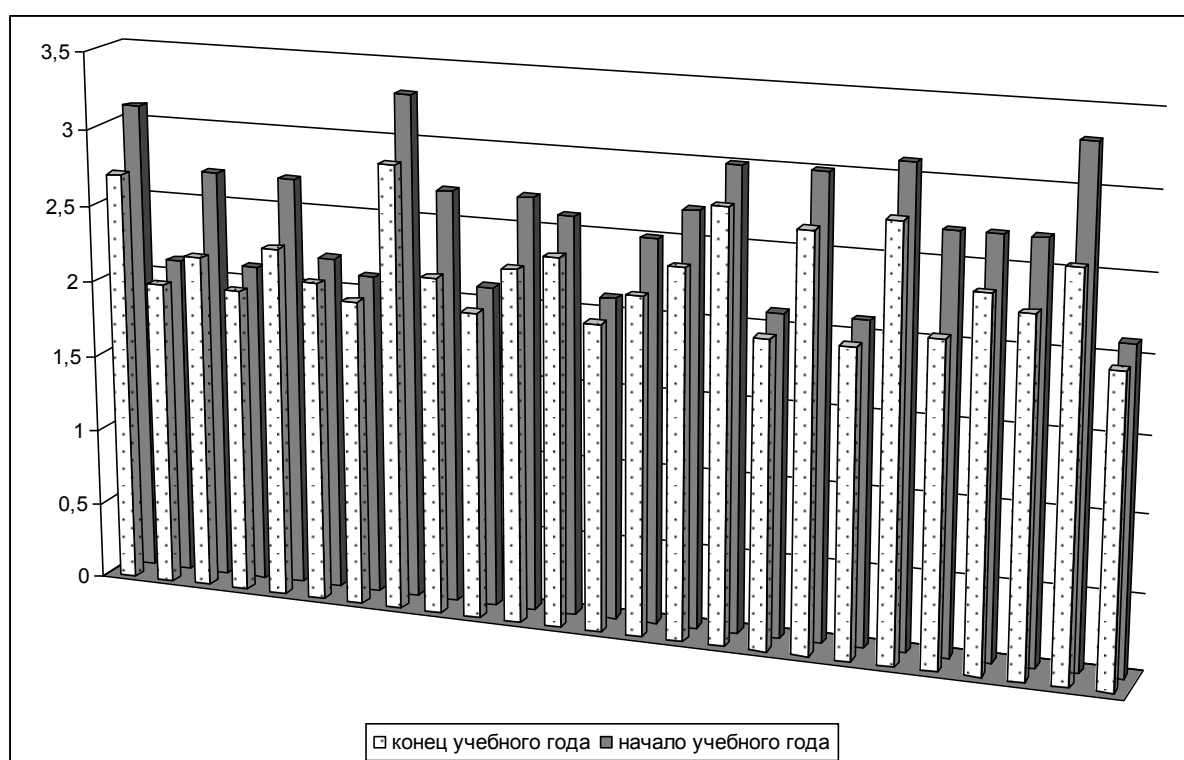


Рис. 2. Индивидуальные показатели дошкольников в беге на 10 м в начале и конце учебного года (с)

Результаты показателей дошкольников в прыжках в длину с места показаны на рисунке 4. Для большинства обследуемых детей в начале учебного года характерен средний уровень. В конце учебного года большинство детей имели высокий уровень показателей.

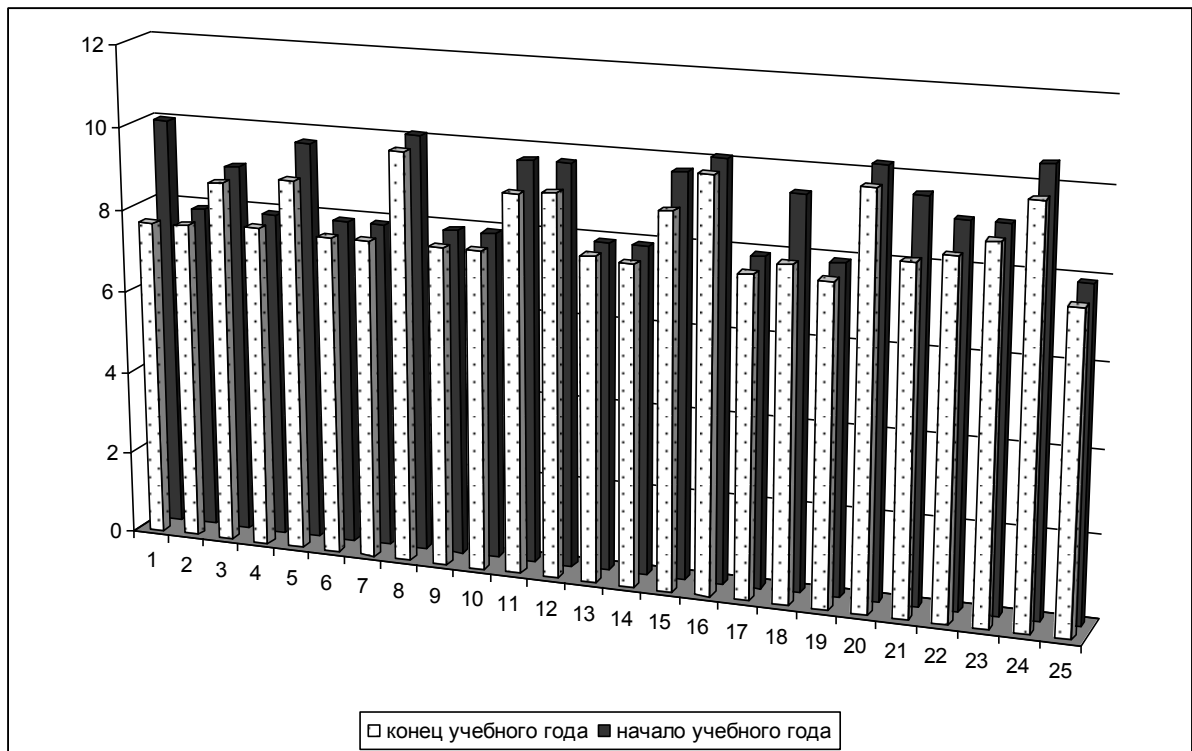


Рис. 3. Индивидуальные показатели дошкольников в беге на 30 м в начале и конце учебного года (с)

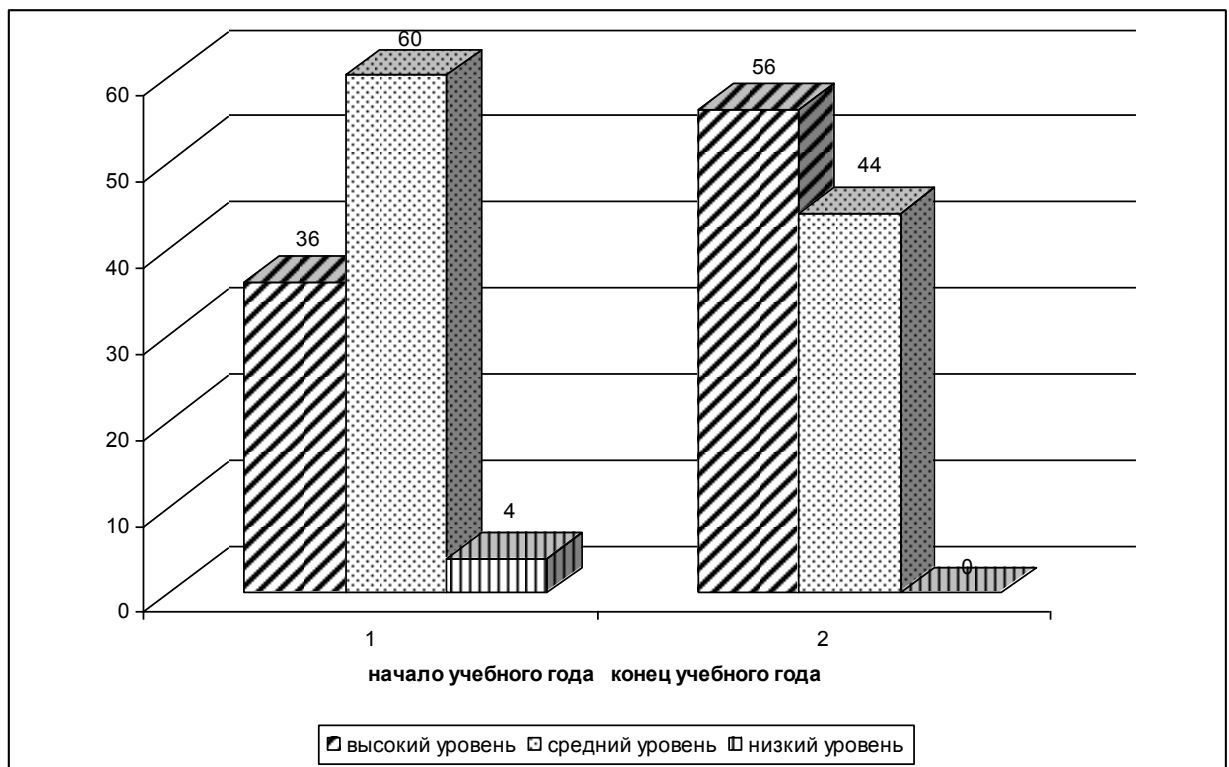


Рис. 4. Уровни показателей дошкольников в прыжках в длину с места (%)

На рисунке 5 представлены индивидуальные показатели исследуемых дошкольников в тесте «Прыжок в длину с места».

В тесте «Метание мешочков на дальность левой рукой» в начале учебного года низкий уровень показателей был характерен для 16% детей, средний - для 44%, высокий - для 40%. В конце учебного года результаты показателей распределились следующим образом: низкий уровень не отмечалось у дошкольников, средний - у 44%, высокий - у 56%.

Аналогичная ситуация наблюдается в результатах метания мешочков на дальность правой рукой: низкий уровень характерен для 12% детей, средний для 60%, высокий для 28% детей. В конце учебного года большинство детей имели высокий уровень показателей. Индивидуальные показатели дошкольников в метании мешочков правой рукой показаны на рисунке 6.

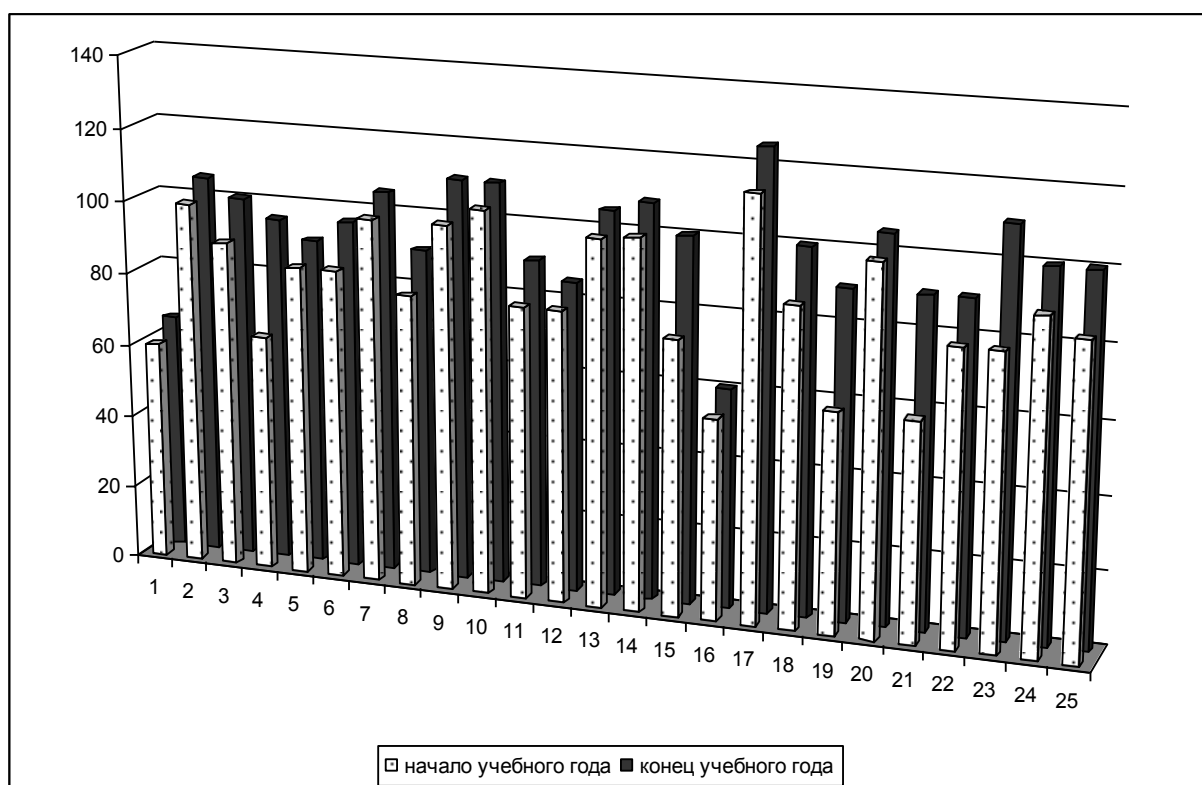


Рис. 5. Индивидуальные показатели дошкольников в тесте «Прыжок в длину с места» в начале и конце учебного года (м)

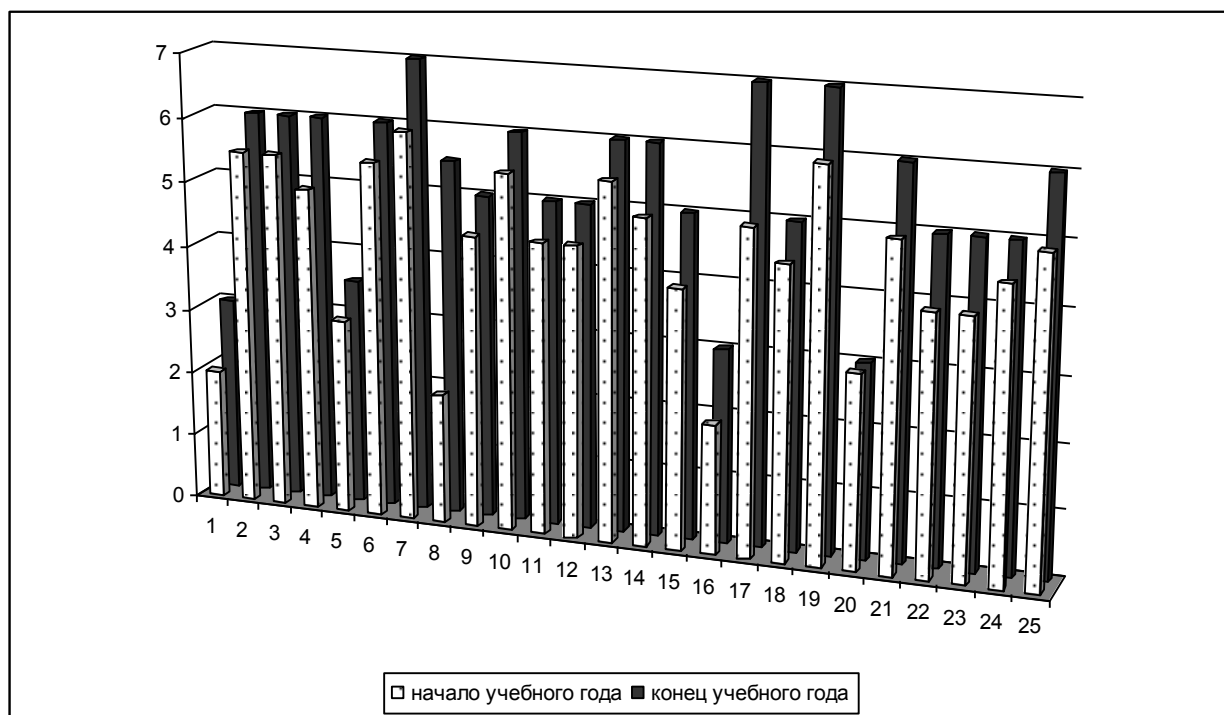


Рис. 6. Индивидуальные показатели дошкольников в тесте «метание мешочков правой рукой» в начале и конце учебного года (м)

Распределение показателей обследуемых дошкольников по уровням в тесте на равновесие (ловкость) показано на рисунке 7. Стоит отметить, что к концу учебного года большинство обследуемых детей имели высокий уровень показателей (их стало больше на 16% по сравнению с началом учебного года). Результатов с низким уровнем отмечено не было.

Тест «Отбивание мяча одной рукой о пол» позволил установить следующие особенности: в начале учебного года низкий уровень показателей имели 8% детей, средний - 52%, высокий - 40%. В конце учебного года результаты показателей изменились: детей, имеющих высокий уровень показателей ловкости стало больше на 8% по сравнению с началом учебного года; результатов с низким уровнем отмечено не было.



Рис. 7. Результаты показателей дошкольников в тесте на равновесие (ловкость) в начале и конце учебного года

Результаты теста «Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками» показали, что в начале учебного года низкий уровень характерен для 8% дошкольников, средний – для 36% и высокий – для 56%. В конце учебного года результаты улучшились: детей, имеющих высокий уровень показателей ловкости стало больше на 24%.

В тесте на гибкость в начале учебного года низкий уровень показателей характерен для 20% детей, средний - для 76%, высокий – для 4%. В конце учебного года детей, имеющих высокий результат в тесте на гибкость, стало больше на 16%. На рисунке 8 показаны индивидуальные результаты дошкольников в тесте на гибкость.

На рисунке 9 показан общий уровень результатов обследуемых дошкольников по проводимым тестам в начале и конце учебного года.

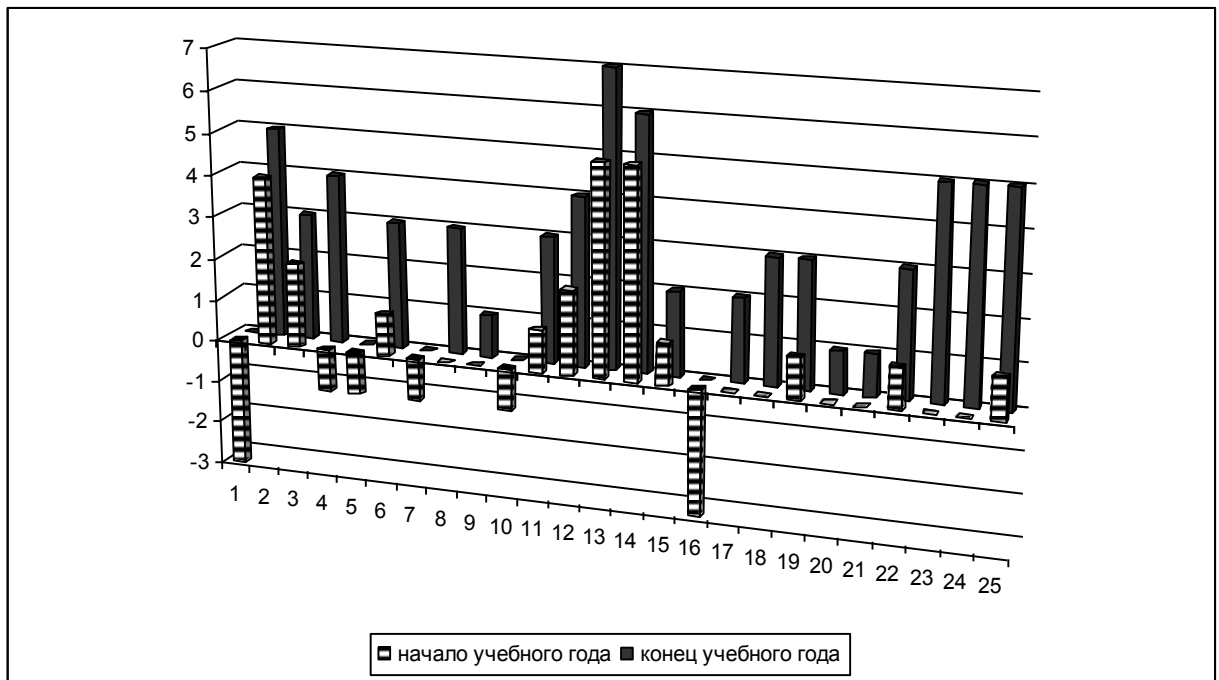


Рис. 8. Индивидуальные показатели дошкольников в тесте на гибкость в начале и в конце учебного года

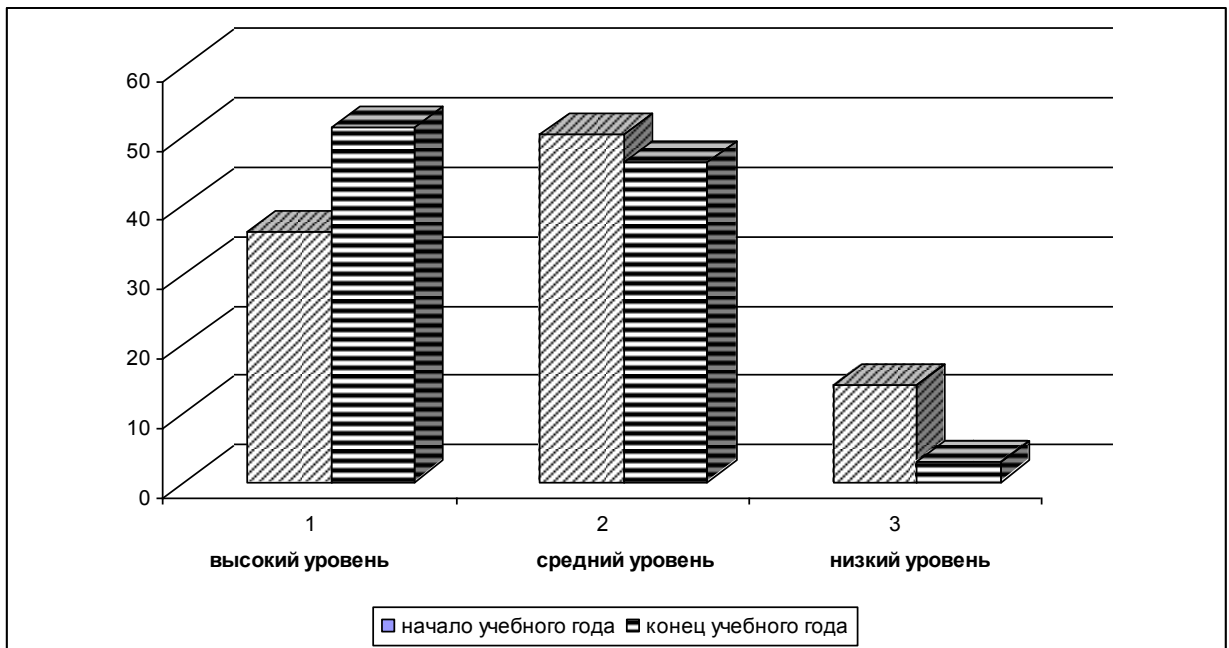


Рис. 9. Оценка уровня показателей проводимых тестов у дошкольников в начале и конце учебного года

Таким образом, в исследуемой группе детей в конце учебного года результаты всех проводимых тестов были выше по сравнению с данными в начале учебного года.

2.4 Обсуждение полученных результатов

Сила – взаимодействие психофизиологических процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Качество силы выражается через совокупность силовых способностей. Различают собственно-силовые способности (статическая сила), которые проявляется при статической работе (мышцы при этом не изменяют свою длину), и скоростно-силовые способности. В нашем исследовании сила определялась с помощью теста «Метание мешочков правой и левой рукой на дальность», и «Прыжки в длину с места». В результате анализа показаний в метании преобладает высокий результат, а низкий уровень показаний к концу года стал равен нулю. В прыжках в длину с места для большинства обследуемых детей в начале учебного года характерен средний уровень, в конце учебного года - высокий уровень показателей.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнений, является координация. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально. В нашем исследовании координация тестировалась как равновесие. К концу учебного года большинство обследуемых детей имели высокий уровень показателей (их стало больше на 16% по сравнению с началом учебного года). Результатов с низким уровнем отмечено не было.

Ловкость – это комплексное качество, которое обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях. В тесте было два упражнения на ловкость: это «Отбивание мяча о пол» и «Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками». В конце учебного года в обоих упражнениях преобладает высокий результат, а низкого уровня показаний зафиксировано не было.

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения. В тесте, характеризующим гибкость, для большинства обследуемых детей в начале учебного года характерен средний уровень. В конце учебного года результаты улучшились, и низкого уровня показателя отмечено не было.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т. е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству. Она формируется к 6 годам. В нашем исследовании быстрота тестировалась в беге на 10 и 30 метров. Результаты исследования показали, что к концу учебного года детей, имеющих высокий результат, в беге стало в среднем больше на 6%.

Таким образом, проведенное исследование позволило установить, что физические качества дошкольников улучшились благодаря занятиям, построенным на подвижных играх.

Практические рекомендации: представленная методика подвижных игр, направленных на развитие определенных физических качеств детей

дошкольного возраста, может быть использована в работе педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Заключение

Подвижная игра - одно из важных средств, всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Для обеспечения достаточной двигательной активности детей в режиме дня программа по физической культуре предусматривает определенную длительность не только физкультурных занятий, но и ежедневных подвижных игр на прогулках (как на утренней, так и на вечерней).

При выборе игры нужно учитывать в какое время дня она проводится. Подвижные игры разного характера следует сочетать с играми и занятиями, которые имеют место в режиме дня. В конце дня, незадолго до сна, игры должны быть более спокойными.

Дошкольный возраст - период развития ребенка от 3 до 6-7 лет. В эти годы происходят дальнейшее физическое развитие и совершенствование интеллектуальных возможностей ребенка.

В дошкольном возрасте развитие ребенка происходит динамично и вместе с тем неравномерно, хотя в целом относительно высокими темпами. Характерной особенностью этого возраста являются значительные индивидуальные различия в темпах возрастного развития. Это предъявляет большие требования к педагогическому процессу и особенно - к деятельности воспитателя по физической культуре в дошкольных учреждениях

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях –

основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании), игровых, спортивных занятиях [2].

В представленной работе мы использовали методику, разработанную Пановой. В.В. «Развивающие игры для малышей», Вавиловой Р.И. «Праздники и развлечения для детей», а также диагностические тесты для детей дошкольного возраста М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской.

Для анализа физических качеств дошкольников проводили тесты: «Бег на 10 и 30 метров», «Прыжки в длину с места», «Метание мешочков на дальность правой и левой рукой», «Равновесие», «Отбивание мяча о пол», «Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его», «Гибкость». Тестирование проводилось в начале и конце учебного года.

В результате проведенного эксперимента было установлено, что физические качества дошкольников улучшилась благодаря занятиям, построенным на подвижных играх.

Список использованной литературы

1. *Вавилова, Р.И.* Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре / Р.И. Вавилова. - М.: Просвещение, 2003. - 245 с.
2. *Вильчковский, Э. С.* Физическое воспитание дошкольников в семье / Э.С. Вильчковский. - К.: Рад. шк., 2003. - 128 с.
3. *Дегтярев, И.П.* Физическое развитие / И.П. Дегтярев. – Киев.: Здоровье. - 2005. – С. 23-48
4. *Дергунов, Н.И.* Подвижные игры. Учебное издание. / Н.И. Дергунов. - Новосибирск. - 245с.
5. *Доман, Г.* Как сделать ребенка физически совершенным / Г. Доман.: Пер. с англ. - М.: АСТ, Аквариум, 2002. - 333 с.
6. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. - 2004. - № 3.
7. *Клевенко, В.М.* Быстрота как развитие физических качеств / В.М. Клевенко. – М.: Просвещение. - 2008. - 290 с.
8. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура: Научно-методический журнал. – 2004. - № 1.
9. *Кузнецов, В.В.* Проблемы скоростно-силовой подготовки / В.В. Кузнецов. - М.: Просвещение. – 2008. - 116 с.
10. *Лайзане, С.Я.* Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада / С.Я. Лазайне - М.: Просвещение, 2002. - 160 с.: ил.
11. *Лаптев, А.* Управление физическим развитием / А. Лаптев. – Москва, 2003.- 180с.
12. *Матвеев, Л.П.* Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. - Москва 2007.- 270с.

13. *Мерзликина, А.* Каждому учителю - спортивно-педагогическую подготовку / А Мерзликина // *Физическая культура в школе.* - 2003. - №12.- С. 54
14. *Минаев, Б.Н.* Основы методики физического воспитания школьников / Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. - М.: 2002.- 455 с.
15. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой. — М.: Педагогика, 2003.
16. *Никифоров, Ю.Б.* Эффективность физических упражнений / Ю.Б. Никифоров. Москва - 2007. - 180с.
17. *Оленчук, П.Т.* Здоровье дарит спорт / П.Т. Оленчук. – Николаев: 2003. – 265 с.
18. *Панова, В.В.* Развивающие игры для малышей / В.В.Панова. – М.: АСТ: Киев: НКП, 2008. – 157 с.
- 18 *Пензулаева, Л.И.* Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада / Л.И. Пензулаева. - М.: Просвещение, 2003. - 143 с.
19. *Репников, П.Н.* О выносливости. Информационно методический бюллетень / П.Н. Репников. - М.: Академия. - 2001. - № 3, С.10 – 12.
20. *Рипа, М.Д.* Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе / М.Д. Рипа. -М.: Академия. - 2003. – 655 с.
21. *Романенко, М.И.* Физкультура / М.И. Романенко. – Киев.: Виста. - 2008. - 260 с.
22. *Русаков, В.Я.* Методы совершенствования физической подготовки / В.Я. Русаков. – Москва, 2007. – С. 21 – 24.
23. *Стрельников, В.А.* Воспитание выносливости / В.А. Стрельников. - Улан – Удэ, 2001.- 410 с.

24. *Татьян, В.В.* Экспериментальное обоснование рациональных вариантов сочетания средств скоростно – силовой подготовки начинающих спортсменов. – Москва.: Физкультура и спорт. - 2004. - 26 с.
25. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада / Сост. Ю. Ф. Луури. - М.: Просвещение, 2002. - 61 с.
26. *Филимонов, В.И.* Общие основы силовой и функциональной физической подготовки / В.И. Филимонов. – Грозный. - 2001. - 139с.
27. *Филин, В.П.* Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Просвещение. - 2006. - 160 с.
28. *Филиппов, С.С.* Спортивная тренировка как объект информационного обеспечения / С.С. Филиппов. М. Просвещение.- 2005 - 112с.
29. *Фомин Н.А.* Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин. - М.: Физиология и спорт. - 2008. – 421 с.
30. *Хусаинов, З.М.* Методика скоростно-силовой физической подготовки / З.М. Хусанов. М.: Академия. – 2001. - №3. - С.15.
31. *Хухлаева, Г. В.* Занятия по физической культуре с детьми 2 - 4 лет в малокомплектном детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / Г.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 2003. - 192 с.
32. *Циргаладзе, И.В.* Олимпийские чемпионы сегодня / И.В. Циргаладзе. – М.: Академия. - 2004 - 120с.
33. *Ширяев, А.Г.* Физкультура как она есть / А.Г. Ширяев. – М.: Просвещение. - 2004 - 80с.
34. *Шустин, Б.М.* Современная система физической подготовки / Б.М. Шустин. – М.: Просвещение. - 2005. – 193 с.
35. *Щебеко, В.Н.,* Физическое воспитание дошкольников. Практикум / В.Н. Щебеко, Н.Н. Ермак, В.А Шишкина. – М.: Академия.- 1999.- 160 с.

Приложение

План конспект по физической культуре №1

Тема: по сказке «Волк и семеро козлят»

Цель: Учить детей бросать предметы в вертикальную цель одной и двумя руками на расстоянии 2 – 2,5 м.

Задачи:

1. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.
2. Отрабатывать навык подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамье с продвижением вперед.
3. Формировать у ребенка чувство уверенности в преодолении препятствий при перепрыгивании через две линии (расстояние 50 – 60 см).
4. Совершенствовать у детей навык ходьбы и бега через их усложнение (перешагивание через предметы, бег между линиями).

Материал к занятию: игрушка козочка, мячи для метания по количеству детей, кубики, 2 скакалки.

Организация предметной сферы: показ картинки, иллюстрации по сказке «Волк и семеро козлят», сюжетные игрушки (коза, волк, козлята).

Ход занятия.

Игровой момент: Воспитатель вносит игрушку козочку, все дети рассматривают ее.

<p>Воспитатель. Ребята, вот какая красивая козочка пришла к нам в гости, а хотите узнать и послушать сказку про нее? Тогда слушайте. Рано утром, как только взойдет солнце, коза</p>	<p>Свободное построение детей.</p>
---	------------------------------------

<p>идет в лес за грибами и за ягодами для своих козлят.</p> <p>Идет коза в лесок, Набрать ягод туесок.</p> <p>Гуляла козочка по лесу, перебегала от одного грибка к другому, от одного кустика ягод к другому кустику, вдруг увидела пеньки.</p> <p>Стала ноги поднимать, чтоб пеньки не задевать.</p> <p>Шагала так козочка, шагала и не заметила, как ушла далеко от дома, от своих козлят.</p> <p>Волк – кусака жил в лесу, не спал, не дремал, сразу к дому побежал, в дверь к козлятам застучал.</p> <p>Козлятушки - ребятушки, Отопритесь - отомкнитесь.</p> <p>Я коза рогатая Я коза бодатая,</p> <p>Я была на лугу, Пила шелковую росу.</p>	<p>Ходьба детей (на носках, на внешней стороне стопы, чередуя широкий и мелкий шаг) в течение 2 – 3 мин.</p> <p>Бег детей врассыпную (1 мин.).</p> <p>Ходьба детей (перешагивание через кубики).</p> <p>Бег детей (60 сек.), ходьба и перестроение в круг, размыкание на вытянутые руки.</p> <p>И.П.- о.с. на 1-2 руки вперед 3-4 вернуться в и.п. (4-5 раз).</p> <p>И.п.- то же на 1-2 руки вверх 3-4 вернуться в и.п. (4-5 раз).</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь. На 1-3 наклон вперед, не ноги не сгибать</p>
---	---

<p>С неба солнышко светило, Мою шубку подпалило.</p> <p>Бежит молочко по вымечку, Из вымечка по копытечку, С копыт на зеленую траву.</p> <p>Поняли козлята, что это злой волк- кусака, решили его прогнать от своего домика, стали бросать в него мячики.</p> <p>Испугался волк козлят и убежал, а тут и мама-коза пришла, козлятам молока, грибов и ягод принесла. Стали козлята веселиться, резвиться, прыгать через веревочку (скакалку). Навеселились козлята, мама-коза опять ушла в лес за ягодами и грибами, а к козлятам снова прибежал волк, но козлята были ловкие и улизнули от волка.</p> <p>А улизнули они от волка, подтягиваясь на скамейке, лежа на животе, вот так, а волк так не умел.</p>	<p>4-вернуться в и.п. (4-5 раз).</p> <p>И.п.- то же на 1-поворот вправо 2-и.п. 3- поворот влево 4- и.п. (4-5 раз).</p> <p>И.п.- руки на поясе. Прыжковые движения с силой отталкивания на двух ногах (4-5 раз).</p> <p>Бросание в цель правой и левой рукой (на стене висит силуэт волка).</p> <p>Перепрыгивание через две линии.</p> <p>Подтягивание на гимнастической скамейке, лежа на животе.</p>
--	---

<p>Ручки ты вперед тяни, На животике ползи, Ноги ты не отпускай, Голову вверх поднимай! Убежали козлята от волка, прибежали в лес нашли маму-козу и стали дружно играть все вместе.</p> <p>Вот козлята наигрались, решили домой вернуться, а пройти надо тихо, чтобы не разбудить волка.</p> <p>По тропинке вы идите, Волка вы не разбудите.</p>	<p>Подвижная игра «Мама и дети».</p> <p>Ходьба по тропинке на носках.</p> <p>Подвижная игра «Кто тише».</p>
---	---

План конспект по физкультуре № 2

Тема: «Здоровье дарит Айболит».

Цель: Подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье.

Задачи:

1. Учить не сложным движениям.
2. Воспитывать интерес к занятию.
3. Прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям.

Оборудования: мячи, флажки

Место проведения: спортивный зал.

Предварительная работа: раздать стихотворения детям.

Ход занятия.

Две подгруппы детей в спортивных костюмах строятся вдоль боковых стен.
Одна группа с мячами, другая с флажками.

1 ребенок: Мы выходим на площадку,

Начинается зарядка:

Шаг на месте – два вперед,

А потом на оборот.

2 ребенок: Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна,

От лени и болезней

Спасет нас она!

Входит доктор Айболит:

Айболит: Ох, дети! Я еле-еле успел на ваш праздник. По полям, по лесам, по лугам я бежал и два только слова шептал:

- Детский сад, детский сад!

И вот я здесь!

У вас ангина?

Дети: Нет!

Айболит: Скарлатина?

Дети: Нет!

Айболит: Холерия?

Дети: Нет!

Айболит: Аппендицит?

Дети: Нет!

Айболит: Малярия и бронхит?

Дети: Нет! Нет! Нет!

Айболит: Вам лениться не годится!

Помните ребята,
Даже звери, даже птицы!
Делают зарядку.

(Дети выполняют упражнения с мячами и флажками. После садятся на стульчики).

Айболит: Я доволен осмотром

Здоровы, действительно здоровы.

Можно начинать состязания.

Айболит: Посмотрим, какая команда сильнее!

1 эстафета: Перетягивание каната.

Айболит: Он и круглый, он и гладкий,

Очень ловко скачет.

Что же это? (*мячик*)

2 эстафета: Передача мяча над головой.

3 эстафета: Прыжки с мячом, зажатым между колен.

4 эстафета: Передача кегли.

Айболит: Ну, ребята тренировку

Провели вы очень ловко.

Уход детей спокойным шагом.