

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
МАУ ДО СШОР № 4
Протокол от 18.08.2025 года № 1



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ ДО СШОР № 4

А.Р.Ахметов

Приказ от 18.08.2025 года № 114

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»

Возраст занимающихся: 5-8 лет

Срок реализации: 1 год

г. Мурманск
2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольное детство - период в жизни человека, когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности. В то же время в этот период ребёнок находится в полной зависимости от окружающих его взрослых - родителей, педагогов. Проблема эффективности развития и воспитания ребенка в период дошкольного детства относится к числу наиболее актуальных проблем дошкольной педагогики. В годы дошкольного детства важнейшими задачами физического воспитания являются укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребёнка, содействие его правильному физическому развитию, а также повышение работоспособности.

В настоящее время двигательная активность детей значительно снизилась, и занятия, предлагаемые программой дошкольного воспитания, не могут в достаточной мере компенсировать этот недостаток, а ряд детей вообще не посещают детские учреждения. Так же, для обеспечения эффективной работы по физическому воспитанию в детском дошкольном учреждении необходимы специально оборудованные физкультурные залы и площадки. В типовых проектах детских садов и введенных в эксплуатацию зданиях для дошкольников не учтены многие особенности и современные требования, очень важные для благоприятной жизнедеятельности быстро растущего организма малыша. В дошкольные годы наблюдается значительный прирост двигательных качеств, формируются двигательные умения и навыки, но база (физкультурные залы и места для самостоятельных занятий физическими упражнениями), в которой это происходит, выступает сдерживающим фактором, не позволяющим в полной мере обеспечить развитие психофизического и морфофункционального потенциала, заложенного в ребенке природой.

Всё это ведёт к тому, что за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей 1-й группы здоровья (с 23,2 до 15,1%) и увеличилось - детей 2-й группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и 3-й группы - с хроническими заболеваниями (с 15,9 до 17,3%). Вызывает тревогу и тот факт, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости у детей.

В связи с этим, мы разработали дополнительную программу по общей физической подготовке физкультурно-спортивной направленности для детей 5-6 лет, 6-8 лет, которая предполагает укрепление здоровья и обеспечение эмоционального благополучия учащихся, а также способствует разрешению проблем физического и социального развития детей.

Данная программа является модифицированной, разработанной на основе программы «Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду» под редакцией Т.И. Бабаевой, разработанной на кафедре дошкольной педагогики Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена и рекомендованной Министерством образования РФ (2000 г.), которая составляет базовую часть.

В неё включены элементы легкой атлетики, блок оздоровительной гимнастики, строевые упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр, что позволяет решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Цель программы – укрепление физического и психического здоровья ребенка, всестороннее и гармоничное развитие обучающихся, воспитание волевых качеств, а также реализация потребности детей в двигательной деятельности посредством активных занятий физкультурой.

Программа предполагает решение следующих основных задач:

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие развитию и повышению качества двигательных умений и навыков соответственно физиологическому уровню развития;
- развитие выносливости, силы, работоспособности, повышение выдержки и настойчивости в достижении положительных результатов;
- воспитание гуманных отношений друг к другу;
- выявление перспективных детей с целью дальнейшего зачисления в МАУ СШОР № 4.

Учебный курс рассчитан на 36 недель, потому что занятия начинаются с 1 сентября, в связи с необходимостью адаптации дошкольника после летнего отдыха, и заканчиваются 31 мая.

Занятия с дошкольниками проводятся по 1 часу 2 раза в неделю, под академическим часом подразумеваются занятия в 25 минут. Занятия с младшим школьным возрастом проводятся также по 1 часу 2 раза в неделю, длительность занятий 40-45 минут.

Программа считается выполненной, если контрольное тестирование показывает положительную динамику физического развития обучающихся (см. таблицы № 5,6,7,8,9,10,11).

Зачисляются все желающие заниматься по данной программе дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа «Общеразвивающая подготовка с элементами легкой атлетики» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ, Уставом МАУ ДО СШОР № 4. Зачисляются все желающие заниматься по данной программе дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, по заявлению одного из родителей или лица, его заменяющего. На всём протяжении обучения осуществляется общеразвивающая и воспитательная работа, направленная на всестороннее и гармоничное развитие детей, укрепление здоровья.

Динамика физической подготовленности отслеживается посредством тестирования проводимого 2 раза в год.

По желанию ребенка, с согласия одного из родителей (лица его заменяющего), он может обучаться по данной программе повторно.

Таблица 1

Режим учебных занятий

Этап	Мин. возраст зачисления	Мин. число учащихся в группе	Макс. кол-во учебн. часов в неделю	Требования для зачисления	Требования по окончании учебного года
I	5 лет	8	2	Медицинский допуск	Положительная динамика показателей физической подготовленности

Таблица 2

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий

Разделы подготовки	Количество учебных часов
I. ТЕОРИЯ	2 часа
II. ПРАКТИКА	67 часов
- строевые упражнения	8 часов
- общеразвивающие упражнения	9 часов
- элементы легкой атлетики	19 часов
- подвижные игры	23 часов
- ритмические движения	6 часов
- дыхательная гимнастика	2 часа
III. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ, ТЕСТЫ	2 часа
IV. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ	1 час
Итого	72 часа

Таблица 3

Среднестатистические показатели физической подготовленности детей 5-6 лет

Виды движений	Возраст			
	5 лет		6 лет	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики
Быстрота (бег 10 м, сек)	3,0 – 2,7	2,9 – 2,6	2,8 – 2,6	2,6 – 2,4
Скоростная выносливость (бег 30 м, сек)	9,8 – 8,3	9,2 – 7,9	7,8 – 8,5	7,3 – 7
Ловкость (бег 10 м между предметами, сек)	8 – 7	7,2 – 6,5	7 – 6,5	6,5 – 6
Сила ног (прыжок в длину с места, см; прыжок в высоту с места, см)	95 – 104 20 – 23	100 – 110 23 – 26	111 – 123 20 – 25	116 – 128 23 – 28
Сила рук (бросок набивного мяча на расстояние см, масса 1 кг)	110 – 200	142 – 230	180 – 225	200 – 280
Гибкость (наклоны туловища вперед, стоя на скамейке, см)	4 – 8	3 – 6	5 – 10	4 – 8
Статическое равновесие (удержание равновесия на одной ноге, сек)	9,4 – 14, 2	7 – 11,3	20 – 23	25 – 30

Таблица 4

Среднестатистические показатели физической подготовленности детей 7-8 лет

Виды движений	Возраст			
	7 лет		8 лет	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики
Быстрота (бег 10 м, сек)	2,5-2,8	2,3-2,5	2,3-2,6	2,2-2,4
Скоростная выносливость (бег 30 м, сек)	7,2-7,8	6,5-7,0	6,5-7,0	6,0-6,5
Ловкость (бег 10 м между предметами, сек)	6,0-6,5	5,5-6,0	5,5-6,0	5,0-5,5
Сила ног (прыжок в длину с места, см; прыжок в высоту с места, см)	27-32 120-130	28-33 125-135	30-35 135-150	32-37 140-155
Сила рук (бросок набивного мяча на расстояние см, масса 1 кг)	230-270	250-300	260-310	280-330
Гибкость (наклоны туловища вперед, стоя на скамейке, см)	7-12	5-9	9-14	7-12
Статическое равновесие (удержание равновесия на одной ноге, сек)	25-28	28-33	30-35	35-40

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является модифицированной, разработанной на основе программы «Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду» под редакцией Т.И. Бабаевой, разработанной на кафедре дошкольной педагогики Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена и рекомендованной Министерством образования РФ (2000 г.).

В программу включены элементы легкой атлетики, строевые и общеразвивающие упражнения, подвижные игры, ритмические движения, а также дыхательные упражнения, которые позволяют решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Разработанная программа, учитывает естественную потребность детей в двигательной активности, а также позволяет в значительной мере компенсировать отрицательное воздействие гиподинамии на организм дошкольника и предусматривает еженедельную дополнительную физическую нагрузку в размере двух часов.

Разделы программного материала, планирования, виды подготовки, параметры нагрузки в данной программе не отражены, так как детально рассмотрены в примерной программе, воспитательная работа проводится по общешкольному плану.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Морфо – функциональные и двигательные особенности детей 5-6 лет

Возраст 5-6 лет является концом периода первого детства. В этом периоде интенсивно развиваются все физиологические системы организма ребенка (сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательный аппарат, эндокринные железы), происходит качественное и функциональное совершенствование головного мозга.

После некоторого замедления роста на 4-м и 5-м году жизни, прибавка в росте на 6-м значительно возрастает, это период первого вытягивания, связанный с функциональными изменениями в эндокринной системе (в частности с усилением функции гипофиза). По данным медицинской статистики рост детей составляет в 6 лет – 111-120 см. Масса тела к 6 годам становится равной удвоенной массе тела годовалого ребенка. В среднем он составляет в 6 лет 19,0-24,1 кг.

С ростом ребенка изменяются пропорции тела, увеличивается масса скелетных мышц больше, чем масса других органов. У новорожденных масса скелетных мышц составляет 23% от массы тела, в 8 лет - 27%, в 18 лет - 44%. К 6 годам хорошо развиты крупные мышцы тела, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

К концу периода первого детства увеличивается рост костной ткани при поперечном росте костей, происходят процессы окостенения в тканях эпифизов трубчатых костей позвоночника, четко проявляются грудной и поясничный изгибы позвоночника, однако позвоночный столб ребенка остается весьма чувствительным к деформирующим воздействиям (неправильное положение тела, долгое стояние, чрезмерные нагрузки). Не следует забывать, что даже правильная поза, если она сохраняется длительное время, может послужить причиной нарушения осанки.

Наиболее выраженная возрастная динамика происходит в нервной системе, прежде всего в головном мозге. Вес мозга к 6 годам составляет 90% веса мозга взрослого человека. По данным, полученным Институтом Мозга АМН СССР, наиболее сложные лобные области созревают окончательно в 6-7 летнем возрасте. По своим функциональным характеристикам головной мозг 6-летнего ребенка готов к усвоению значительного объема информации. В период первого детства (4-7 лет) возрастает сила и подвижность нервных процессов, дети способны сосредотачивать внимание в течение 15-20 минут. В связи с возрастанием роли

второй сигнальной системы, вербальное мышление оказывает все большее влияние на реакции первой сигнальной системы.

После 5 лет возможно словесное внушение, к 6 годам дети различают общие и групповые признаки, развивается понятийный аппарат, появляется абстрактное мышление, управляющее поведенческими реакциями. В 6 лет дети могут выполнять упражнения уверенно и технично, способны дифференцировать свои мышечные усилия, поэтому могут выполнять движения с различной амплитудой, им доступны элементы планирования и самоконтроля.

Относительно небольшие размеры сердца и легких, тонкие стенки левого желудочка в определенной степени компенсируются коротким кругом кровообращения, широкими сосудами, высокой капилляризацией тканей. До 5-летнего возраста, происходит главным образом концентрический рост сердца, а после 5 лет возрастает емкость полостей, усиливается влияние блуждающего нерва, несколько снижается интенсивность обмена веществ и замедляется ЧСС со 100 уд/мин в 5-летнем возрасте. Рост сосудов продолжается, но этот процесс отстает от роста сердца, что вызывает повышение артериального давления. В 6 лет систолическое давление составляет 90-110 мм. рт. ст., а диастолическое - 55-66 мм. рт. ст.

Наряду с этими показателями важно отметить, что возраст 6 лет является одним из существенных переломных моментов становления аэробной работоспособности. Относительное потребление кислорода в период 6-7 лет составляет 151 мл/кг/мин. Исходя из этого можно сказать, что в 6 летнем возрасте можно тренировать выносливость в режиме умеренной интенсивности.

Кровь как внутренняя среда на фоне незавершенной зрелости важнейших систем организма, играет ключевую роль в адаптации детей к условиям среды. Изменяется лейкоцитарная формула. Система крови тесно связана с иммунитетом. Иммунологический аппарат наиболее интенсивно развивается от 2 до 10 лет. Адекватные физические нагрузки благоприятно сказываются на системе иммунитета. Избыточный анаболизм, лежащий в основе роста и развития организма, определяется главным образом объемом двигательной активности. Благодаря деятельности мышц, повышаются функциональные возможности центральной нервной системы, самих скелетных мышц, других органов и систем, стимулируются процессы роста.

Особенности развития двигательных возможностей детей 5-6 лет

На 5-м и 6-м году жизни двигательные возможности ребенка заметно расширяются. Дети в этом возрасте овладевают умением управлять своим вниманием, у них нормируется интерес не только к результату, но и к способу выполнения различных заданий, желанию научиться их выполнять» умение оценивать успешность собственной деятельности, выявлять и исправлять свои ошибки.

Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, анемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

Увеличение на 6-м году жизни подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения ЦНС, а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивает значительное повышение уровня развития быстроты двигательных действий. Скрытый период двигательной реакции с возрастом укорачивается, время реакции руки меньше, чем время реакции ноги. В данном возрасте упражняемость детей в разнообразных

бытовых, игровых движениях оказывает тренирующее воздействие на данные группы мышц и двигательные центры коры головного мозга.

Наряду с быстротой в старшем дошкольном возрасте активно развивается мышечная сила. В то же время, следует отметить, что в старшем дошкольном возрасте детям не всегда удается мобилизовать мышечные усилия в нужный момент, поэтому результаты проявления чистого качества силы при выполнении движений сложны даже для детей этого возраста. Значительно успешнее дети выполняют задания, которые дают возможность комплексного проявления работы нескольких мышечных групп - например, бросок набивного мяча. В данном возрасте в основном используются упражнения требующие совместного проявления силы и быстроты движения (метания, прыжки).

Экспериментальные исследования развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста показали, что время деятельности, в течение которого дети могут поддерживать заданную интенсивность, заметно возрастает. Как показывают наблюдения, дети 6 лет в среднем могут пробежать 3120 м без отдыха (В. В. Белоярцева, 1983). При этом отсутствуют внешне выраженные признаки утомления. Анализируя данные ряда авторов, развитие детей в данном возрасте и их двигательная активность предъявляют высокие требования к кардио-респираторной системе детского организма. Повышение уровня кардио-респираторной выносливости (аэробный компонент) позволяет увеличить показатели общей работоспособности организма, увеличить силу нервной системы, благотворно влиять на развитие иммунной системы организма и опорно-двигательного аппарата. Змановский Ю. Ф. в своей работе «Здоровый дошкольник», (1995), утверждает, что между уровнем аэробной выносливости и устойчивостью организма к респираторным заболеваниям существует прямая зависимость: чем больше уровень выносливости, тем больше устойчивость организма к простуде.

Развитие силы и выносливости обеспечивает повышение уровня физической работоспособности. Как показывают исследования, режим двигательной активности влияет на данный показатель существенно. Анализ данных, характеризующих развитие гибкости, показал, что тенденции возрастного увеличения результатов не обнаружено. Степень проявления данного качества зависит от постановки работы по физическому воспитанию.

Умение произвольно координировать свои движения совершенствуется на протяжении всего дошкольного возраста. Особенно большие сдвиги в управлении движениями наблюдаются у детей 6-го года жизни. Способность точно и четко выполнять разнообразные движения в старшем дошкольном возрасте повышается, что обусловлено зрелостью нервной системы, увеличением роли кинестетического контроля с возрастом. Изучение структуры двигательных качеств показало, что на первом месте у детей 5-6 лет скоростно-силовые способности, ловкость и выносливость.

Кроме того, особое внимание в процессе физического воспитания следует уделять равномерному развитию мышц и связок, окружающих позвоночник. Правильное распределение мышечной тяги является необходимым условием для формирования правильной осанки, которая создает оптимальные условия для деятельности внутренних органов, способствует повышению функционального состояния организма, его физической работоспособности. Плоскостопие зачастую становится причиной неправильной осанки. Специально подобранные упражнения позволяют исправить или уменьшить указанные недостатки.

Учитывая интенсивность, не одновременность, неравномерность роста и развития, а также низкую сопротивляемость (ранимость) детского организма, первостепенное значение в первые годы жизни имеют *оздоровительные задачи*:

1. Охрана жизни, борьба с заболеваемостью, закаливание, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным влияниям внешней среды.
2. Содействие своевременному и гармоничному развитию всех систем организма, расширение его функциональных возможностей, формирование правильной осанки и стопы, развитие быстроты, ловкости и выносливости.

Наряду с уязвимостью детского организма ему присущи высочайшая пластичность, реактивность всех тканей, высокий уровень обменных процессов. Ребенок прекрасно приспосабливается к изменяющимся условиям, физической нагрузке.

Его отличает высокая восприимчивость к усвоению доступных ему знаний и умений. Поэтому важно решать и *образовательные задачи*:

1. Прививать навыки личной и общественной гигиены.
2. Формировать умения в жизненно необходимых двигательных действиях (ходьбе, беге, прыжках и др.), а также движениях, составляющих основу для дальнейших занятий плаванием, ходьбой на лыжах, бегом на коньках, ездой на велосипеде и др.
3. Формировать первоначальные знания, связанные с занятиями физическими упражнениями, и интерес к ним.

Одновременно решаются и *воспитательные задачи*:

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).
2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Физические упражнения применяются во всех возрастных группах. В комплексы занятий с детьми раннего возраста включаются пассивные (сгибание и разгибание ног вместе и попеременно, скрещивание рук на груди и разведение их в стороны, поднятие прямых ног лежа на спине и др.), активные (активные приседания при потягивании за руки, сгибание туловища, и др.) и рефлекторные упражнения (сгибание и разгибание пальцев стопы, прогибание позвоночника лежа на животе, спине, на боку и др.).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Для решения задач физического воспитания дошкольников используется комплекс средств. Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения. Наряду с упражнениями применяются психогигиенические факторы естественные силы природы.

Физические упражнения используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания. Они обеспечивают эффективное решение задач физического воспитания, если выступают в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка.

Для осуществления физического воспитания дошкольников применяются следующие **виды физических упражнений**:

- гимнастику, включающую строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие), танцевальные и выразительные движения;
- подвижные игры - сюжетные, бессюжетные, игры с элементами спорта (городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др.);
- спортивные упражнения (велосипед, плавание, лыжи и др.);
- простейший туризм - длительные пешие прогулки.

Психогигиенические факторы: общий режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, оборудования, помещения и площадки повышают эффективность воздействия физических упражнений и обеспечивают психофизиологический комфорт ребенка. Используются в качестве дополнительного средства физического воспитания.

Естественные силы природы (эколого-природные факторы): солнце воздух, вода усиливают положительное влияние упражнений на организм, повышают его работоспособность, используются для закаливания. Положительный эффект этого средства достигается только при экологически чистой природе. Итак, основу комплекса средств физического воспитания дошкольников составляют упражнения так называемой основной гимнастики. Основная гимнастика, в свою очередь,

включает общеразвивающие упражнения и упражнения в основных видах движений (далее ОВД).

УПРАЖНЕНИЯ В ОСНОВНЫХ ВИДАХ ДВИЖЕНИЙ

Основные виды движений определяются как жизненно необходимые человеку движения. Действительно, даже в современной цивилизованной жизни человек не может обходиться без ходьбы и бега, преодоления препятствий при помощи прыжков, лазанья и ползания, метания и ловли предметов, плавания.

Упражнения в основных видах движений (далее ОВД) по сути, являются базой физического воспитания. К ним готовят при помощи общеразвивающих упражнений и их же используют для подвижных игр.

В физическом воспитании выделяют 6 видов ОВД:

1. Ходьба.
2. Бег.
3. Прыжки.
4. Метание, бросание, катание, ловля предметов.
5. Ползание-лазанье.
6. Плавание.

И связанная с упражнениями ОВД функция равновесия.

ХОДЬБА

Ходьба — основной способ передвижения человека. Она относится к циклическим движениям. Цикл движений при ходьбе состоит из чередующихся шагов правой и левой ног. Последовательность этих движений таков: перенос вперед одной ноги, в то время как другая опирается на почву; опора о почву обеими ногами; перенос вперед другой ноги; опора о почву обеими ногами. Затем начинается новый цикл в той же последовательности. При этом сокращение мышц чередуется с относительно продолжительным их расслаблением. Это позволяет ходить относительно длительное время без утомления.

Движения плечевого пояса и рук способствуют сохранению равновесия при ходьбе. Движения эти ритмичны и согласуются с движениями ног; при выносе правой ноги вперед правая рука отводится назад и, наоборот, при выносе левой ноги вперед левая рука отводится назад.

Амплитуда движения рук зависит от высоты подъема колена, ширины шага, темпа ходьбы.

Существует большое количество видов ходьбы, каждый из которых по-разному влияет на организм человека:

- Ходьба с высоким подниманием колена, широким шагом, полуприседе и полном приседе способствует развитию всех основных групп мышц, связок, суставов, а также усиливает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

- Ходьба на носках, пятках, краях стоп укрепляет мышцы, связки стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

- Ходьба в различных построениях (в колонну по одному, по два, четыре) и в различных направлениях (змейкой, по кругу) развивает у детей глазомер, помогает воспитывать у них умение согласовывать свои движения с движениями других детей, действовать в коллективе.

- При выполнении ходьбы в различных темпах у детей развивается быстрота двигательных реакций. Обычная ходьба не связана с большой физиологической нагрузкой на организм и используется для успокоения организма.

Обучение ходьбе осуществляется в определённой последовательности. Начинается оно с обычной ходьбы.

Детей надо учить обычной ходьбе!!! Если этого не делать, то неправильные навыки могут прочно закрепиться и превратиться в походку, изменить которую у взрослых

представляет большие трудности. Ребенок на первом году жизни овладевает ходьбой. Этому помогают подготовительные упражнения, которые укрепляют все основные группы мышц: ползание, переворачивание с живота на бок, спину, со спины на бок, живот, поднимание головы, приподнимание, ритмические подпрыгивания, переступание, держась за предметы. Первые попытки переступить вдоль барьера, ходить при поддержке взрослого проявляются у ребенка в возрасте 7—9 месяцев. С этого времени ребенок учится ходить. Навык ходьбы формируется постепенно.

Необходимо учить детей следующему:

- Голову и корпус держать прямо, но не напряженно, плечи слегка отвести назад, живот подбодать, рот закрыть, дышать через нос. Идти ровным шагом, поднимая ноги от земли не слишком высоко, но и не шаркая ими, с перекатом с пятки на носок.

- Согласовывать движения ног и рук: правая нога выносится вперед одновременно с левой рукой, а левая нога — одновременно с правой рукой.

- Ходить по прямой, не отклоняясь в стороны, сохраняя направление.

При ходьбе взгляд ребенка направляется вперед на пол, землю (на расстоянии 2—3 м), и он сам выбирает себе дорогу. В процессе жизненного опыта человек приобрел способность одновременно распределять свое внимание еще и на другие объекты, смотреть налево, направо и разговаривать с рядом идущим. У ребенка еще не развита способность распределять внимание: дети смотрят себе под ноги, контролируя их положение зрением, так как у них еще не сформировались мышечные ощущения.

Характерная особенность ходьбы детей — параллельная постановка стопы; носки ног при этом обращены внутрь. У взрослых же, при правильной ходьбе, стопы развернуты кнаружи под углом в 12—35°. Чтобы научить детей разворачивать стопы несколько кнаружи, используются зрительные ориентиры. Для этого рисуют на дорожке стопы, слегка развернутые кнаружи, и дети ставят ноги точно по рисункам.

Высота предметов для перешагивания, ширина шага и угол развернутости стопы от группы к группе увеличиваются, и дети постепенно приучаются к правильной ходьбе.

Чтобы помочь детям при ходьбе соблюдать равномерную длину шага, им дают задание ходить через линии, нарисованные на одинаковом расстоянии, перешагивать через предметы, разложенные на полу (обручи, кубики, шнуры). При этом учитывается средняя длина шага у детей разных возрастных групп и предметы кладутся на соответствующую ширину.

У детей наблюдается неравномерный темп ходьбы (неустойчивость темпа). Они идут то быстро, почти бегом, то замедляют шаг. Для регулирования темпа используются звуковые раздражители: удары в бубен, хлопки, музыкальное сопровождение. Темп ходьбы в процессе обучения с возрастом становится медленнее. У взрослых темп ходьбы равен 110—120 шагов в минуту. При скорости 160—170 шагов в минуту шаг делается короче и ходьба переходит в бег. При темпе 200 шагов в минуту ходьба становится невозможной. Средняя скорость ходьбы у взрослого 4,5—5 км в час.

В дальнейшем при обучении ходьбе обращается внимание детей на положение корпуса и головы. Для этого необходимо наряду с показом и объяснением использовать зрительные ориентиры. Детям дают задание идти и смотреть на воспитателя (в младшей группе) или на предметы, подвешенные на стене выше головы ребенка. Кроме того, используются и кожно-мышечные ориентиры (ходьба с предметом на голове и др.).

Согласование движений ног и рук не требует особого обучения: детям можно дать задание — размахивать руками, как маятник часов, как деревья во время сильного ветра. Дети научатся размахивать руками с большой амплитудой. А затем ее можно регулировать увеличением темпа ходьбы, шириной шага и заданием повыше поднимать колени. Если ребенок идет обычным шагом (не широким), не поднимает высоко ноги, идет в среднем темпе, то амплитуда взмаха рук будет небольшая. Амплитуду взмаха рук можно увеличить, если детям дать задание повыше поднимать ноги или шире делать шаг, идти в быстром темпе.

БЕГ

Бег — быстрый способ передвижения. В отличие от ходьбы бег более эффективно влияет на развитие всех групп мышц, сердечно-сосудистой, дыхательной, а также нервной систем. Кроме того, бег укрепляет мышцы, связки внутренних органов. Бег способствует развитию быстроты, ловкости, глазомера, равновесия и других физических качеств.

Во время бега длина шага и быстрота передвижения увеличиваются благодаря отталкиванию от земли.

У детей 2 лет бег сопровождается добавочными движениями, боковыми раскачиваниями, шаг — мелкий, семенящий, ноги полусогнуты в коленях, отрыв от почвы (полетность) отсутствует.

Начиная уже с 3 лет дети могут согласовывать движения рук и ног; в беге у них появляется полетность (у девочек раньше, чем у мальчиков).

Правильному бегу детей надо учить. Следует обращать внимание детей на такие основные моменты:

1. Корпус и голову слегка наклонять, смотреть вперед.
2. Согласовывать движения рук и ног — правую руку выносить вперед одновременно с левой ногой, а левую — одновременно с правой.
3. Бежать легко, с отрывом от почвы.
4. Сохранять направление бега.
5. Стараться ставить ногу перекатом с пятки на носок.

С возрастом у детей увеличивается длина шага (85—90 см), а темп бега становится менее частым (в среднем 168—178 шагов в минуту). Скорость бега постепенно возрастает: у мальчиков она больше, чем у девочек.

Методика обучения

Детей дошкольного возраста обучают различным видам бега: в одиночку (обычный, на носках, широким шагом, с высоким подниманием колен и др.), бегу в различных построениях (в колонне по одному, по два, врассыпную), в разных направлениях (вперед, по кругу, змейкой и др.), с изменением темпа, (с ускорением, на скорость), с дополнительными заданиями и т. д.

Обычный бег выполняется перекатом с пятки на носок. Бежать таким способом по твердому грунту, доскам пола труднее, так как приземление на твердую не эластичную почву вызывает более сильное давление на суставные поверхности и более резкое сокращение мышц. В связи с этим обычный бег проводится на участке, в лесу.

Необходимо помнить, что начальной дистанцией для бега на которую следует ориентироваться будет:

- для 2-3 лет — 30-60 м
- для 3-4 лет — 60-90 м
- для 4-5 лет — 90-120 м
- для 5-7 лет — 120-180 м.

В последнее время для возраста 5-6 лет определена дистанция (как тренировочная, так и контрольная) — 300 м.

Самое сложное — добиться того, чтобы ребенок бегал с удовольствием. Тогда возможна тренировка. Регулярное преодоление дистанции для детей 5 лет позволяет увеличить ее за год-два до 1000 м. Хотя есть упоминания и о больших дистанциях. Глен Доман в книге «Как воспитать ребенка физически совершенным» описывает, что в результате совместных занятий с родителями удавалось добиться способности отдельных старших дошкольников пробегать без остановки от 4 до 8 км. Тем не менее, в условиях группового обучения 1 километр вполне достаточная дистанция для малыша 5-7 лет.

Определенную трудность тут представляет умение ребенка выполнять действительно гладкий с равномерной скоростью, так как для ребенка всегда хочется рвануть вперед. Однако формирование умения длительного равномерного бега благоприятно влияет и на формирования нервной системы.

ПРЫЖКИ

Прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм детей. Они способствуют развитию всех основных групп мышц, связок, суставов, особенно ног. При выполнении прыжка большая нагрузка падает на костную систему ног и позвоночника, происходит сотрясение всех внутренних органов. В прыжках с разбега усиливается нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В процессе выполнения прыжков у детей развиваются физические качества: сила, быстрота, равновесие, глазомер, координация движений. **Прыжки помогают воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, преодолению боязни, а также повышают эмоциональное состояние детей.**

Прыжок — один из видов основных движений — относится к ациклическим, скоростно-силовым упражнениям. В прыжках нет повторяющихся фаз: каждый прыжок представляет собой одно законченное, протекающее в определенной последовательности движение.

Для детей дошкольного возраста доступны наиболее простые виды прыжков: подпрыгивания на месте, с продвижением, спрыгивания с высоты (рис. 1), прыжки в длину с места (рис. 2) и с разбега (рис. 3), прыжки в высоту с места и с прямого разбега (рис. 4).

Техника прыжка состоит из следующих элементов (фаз): исходное положение, замах или разбег, толчок, полет и приземление. Каждая предшествующая фаза подготавливает и обуславливает последующую: исходное положение помогает правильно выполнить замах (при прыжках с места), разбег (при прыжках с разбега); замах или разбег (подготовительная фаза) создает наиболее благоприятные условия для толчка от земли (пола). От амплитуды замаха зависит сила толчка. При разбеге развивается большая скорость горизонтального движения, что дает силу для толчка и в результате обеспечивает большую дальность полета.

Толчок создает необходимую для полета начальную скорость и правильное направление. При прыжках с места толчок производится двумя ногами одновременно, а при прыжках с разбега — одной, более сильной ногой. Сила толчка зависит от размаха или разбега. Разбег и толчок обеспечивают результат выполнения прыжка в целом.

Длина и высота траектории полета, которую описывает общий центр тяжести тела, находятся в прямой зависимости от горизонтальной скорости, развиваемой при разбеге, и вертикальной скорости, развиваемой при толчке одной или двумя ногами, и определяются предыдущими элементами (разбег и толчок). Скорость и направление движения в полете изменить нельзя, но важно создать наиболее выгодное положение тела при преодолении препятствия и подготовиться к приземлению. Основная задача при приземлении — погасить скорость полета без резких сотрясений и толчков и сохранить равновесие.

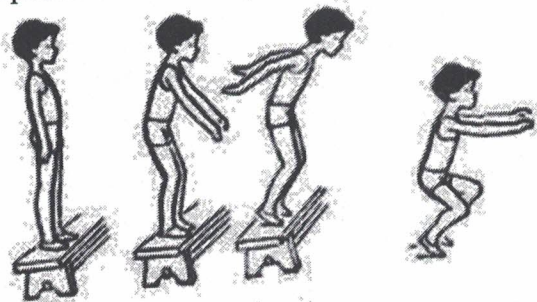


Рис. 1.

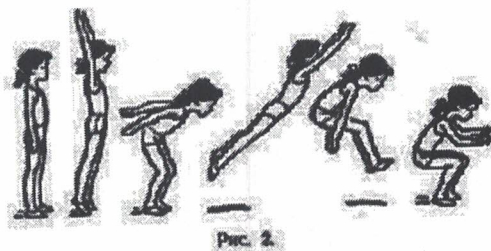


Рис. 2.

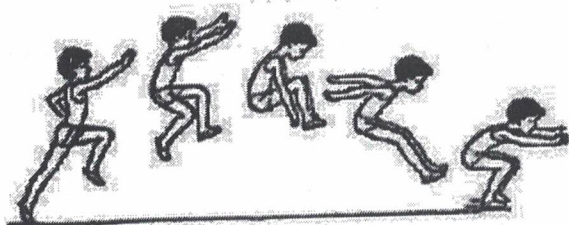


Рис. 3.

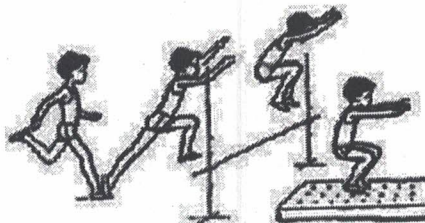


Рис. 4.

Прыжки можно разделить на 2 типа по принципу координации:

1. Прыжок толчком двумя ногами - требует симметричной координации ног и рук (то есть действия обеими ногами сразу).
2. Прыжок толчком одной (с разбега) - требует больше перекрестной координации, а при приземлении на две ноги - симметричной.

Методика обучения

Обучение прыжкам осуществляется в определенной последовательности: начинается оно с самых простых видов прыжка — подпрыгивания, спрыгивания с высоты, затем переходят к обучению более сложным видам прыжка — прыжок в длину с места, с разбега и завершают — прыжком в высоту с места и разбега.

При обучении детей спрыгиванию воспитатель показывает и объясняет, как нужно выполнять упражнение. Сначала детям дается очень маленькая высота (5 см), поэтому не требуется сильного замаха (взмаха) и толчка. Все внимание ребенка обращается на приземление. Затем высота предмета увеличивается (в старшей группе до 40 см) и обращается внимание на движение рук при замахе и толчок, на приземление с прямой спиной и сохранение равновесия после приземления.

Старшим детям предлагают спрыгивать в определенное место, например, за линию или в кружок, расположенные на расстоянии 15—20 см от того предмета, с которого прыгает ребенок. Такое задание требует от детей умения соразмерить силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть, рассчитать точность приземления в определенное место. По мере овладения детьми техникой прыжков с высоты задания усложняются, например: прыгать боком, с хлопками и т. д.

В связи с тем, что детям во многом присуще конкретное, предметное мышление, им непонятно высказывание - прыгнуть как можно дальше или бросить как можно дальше. Им это «дальше» нужно сравнить с конкретным расстоянием. Поэтому ребенку нужно ставить ясную цель.

Можно, например, начинать прыгать с детьми 3 лет с места толчком двумя через обруч 60 см. Это называется - прыгать через лужу. Как правило, больше половины детей поначалу не могут перепрыгнуть такое расстояние. Можно взять другой ориентир (отметить прыгалкой, веревкой, мелом, шарфиком, рисунком на коврик - на что хватит фантазии). Можно допускать временно двойной прыжок на двух - в обруч и из обруча, мотивируя тем, что, прыгнув в лужу, нужно сразу из нее выпрыгнуть. Но тут такая особенность - при занятиях в группе детей можно поставить в пример умеющего прыгать. Если же занятия индивидуальные, то лучше применять доступное расстояние, чтобы ребенок обязательно перепрыгнул.

Прыгать желательно на мягкое покрытие (мат, матрац) на улице - травка, песочек и в обуви.

К прыжкам с разбега можно подходить к 4 годам. Прыгать так же на мат с короткого разбега (3-5 м) через тот же обруч. Обязательное условие - техника: разбег, толчок одной ногой, приземление на две ноги приседая. Нельзя падать на руки, попу и т.д. Постепенно размер обруча увеличивается. Дети любят прыгать.

В дошкольном возрасте, примерно с 5 лет, можно учиться прыгать в высоту. Прыгают в высоту - с прямого разбега способом согнув ноги. То есть точно таким же способом, как и в длину с разбега. Обычно рекомендуют прыгать через натянутую веревочку. Однако дети боятся зацепить веревку и упасть, боятся, когда качается стойка, на которой эта веревка крепится, отсюда - невозможность показать нормальный результат. Лучше соорудить из старых пластиковых бутылок простую пластиковую имитацию кустиков и травы высотой 30-40 см. На улице можно прыгать через кустики. Можно делать и повыше - зависит от результата ребенка. В чем разница? Дело в том, что такое препятствие демонстрирует ребенку безопасность прыжка, даже если он зацепится. Нужно показать, что нога может свободно проходить через эти "кустики". Он перестанет опасаться прыгать и будет проявлять свои способности полнее.

Переходить к прыжку "ножницами" ИМХО не имеет смысла - в школе будут проходить.

МЕТАНИЕ, БРОСАНИЕ, КАТАНИЕ, ЛОВЛЯ

Метание относится к скоростно-силовым упражнениям. Оно способствует укреплению всех основных групп мышц, а также воспитывает силу, быстроту, ловкость, глазомер, гибкость, равновесие. Действия с предметами (мешочками с песком), мячами развивают кожно-мышечные ощущения.

Предметы могут быть различные, но в данном случае ограничимся наиболее естественным - мячом.

Разделение такое же как и в прыжках:

1. Малый мяч одной рукой - требует перекрестной координации.
2. Большой мяч (ну - относительно конечно) двумя руками - требует симметричной координации.

Метание требует развитых мышц плечевого пояса и определенной крепости связок и суставов. В связи с этим в дошкольных учреждениях большое место занимают подготовительные упражнения к метанию: катание, прокатывание, скатывание, бросание, «школа мяча».

Подготовительные упражнения развивают глазомер, силу, умение бросать мяч в определенном направлении и другие качества, необходимые для метания на дальность и в цель. Эти упражнения выполняются правой и левой рукой, чтобы равномерно развивать все группы мышц.

Методика обучения

Сначала обучают детей подготовительным упражнениям (катание, прокатывание, скатывание и др.), а затем уже более сложным видам (метание на дальность и в цель).

Существует понятие "школа мяча", раскрытое еще П.Ф.Лесгафтом (1952), и содержащее систему упражнений в подбрасывании, ловле, отбивании мяча, как малого, так и большого. Для детей дошкольного возраста из «школы мяча» можно выделить следующие виды упражнений:

1. **Упражнения для тактильной чувствительности:** мяч катать в ладонях, на предплечьях, крутить пальцами, крутить пальцами на полу, катать стопой, толкать головой в положении на четвереньках и т.д.
2. **Подбрасывание и ловля.** Как правило, дети, подбросив мяч убирают руки в стороны, поэтому поймать мяч им нелегко. Основное внимание - руки остаются на месте, собраны в корзиночку, мяч как бы сам падает в руки. Малый мяч постепенно бросать одной - ловим двумя, потом бросаем и ловим одной.

На что нужно обратить внимание:

Первый момент - дети подбрасывают мяч и смотрят не на него, а на взрослого, ожидая реакции. Одобрить, и обратить внимание на необходимость следить за мячом - в противном случае поймать невозможно.

Второй момент - дети поначалу бросают невысоко. Нужно научиться бросать мяч повыше.

После этого переходим к броску с хлопком, двумя, тремя и т.д. Условие - обязательно поймать мяч, не дав ему упасть на пол. Следующие упражнения в ударах мяч в пол и ловле его после отскока. Далее бросать мяч в стену и ловить от стены (не давать упасть на пол).

Выполнять бросок двумя руками в цель - лучше в вертикальную, а не в высокую взрослую баскетбольную корзину. Для детей определен стандарт - высота баскетбольного кольца 1,8 м, но при необходимости можно опустить ниже - на 1,6 метра. Это вполне нормальная высота. Если такого кольца нет - лучше бросать в вертикальную цель. Бросок должен производиться не из-под кольца, а с расстояния 2-4 м.

Дальше разнообразные ведения, отбивания, перебрасывания с обязательным акцентом внимания на точность выполнения действий.

Третий момент - отдельно нужно отметить метание малого мяча в цель и на дальность. В силу особенностей детского мышления понятие "на дальность" нужно заменить - добросить до дерева (столба, куста, забора, через реку, футбольное поле и т.д.).

Метание в цель, как и стрельба, учит сосредоточению, концентрации, высокой координации, умению воспроизвести такие же действия много раз (как однообразие прицеливания). Дети, как правило, бросают в цель поворачиваясь бросающей стороной вперед. Нужно специально формировать исходное положение - правая рука с мячом сзади, левая нога и рука впереди. Нужно сразу учить правильно прицеливаться и бросать точно.

ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНИЕ

Достаточно разнообразные действия, характеризующиеся тем, что в перемещениях участвуют не только ноги, но и руки. Эти упражнения способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению основных групп мышц (особенно косых мышц, мышц живота, стопы и кисти). Кроме того, они оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, на воспитание гибкости, координации движений, глазомера, а также смелости и других качеств.

Методика обучения

Детей сначала обучают ползанию, подлезанию, пролезанию, а затем перелезанию, влезанию и лазанию.

Можно выделить два класса упражнений:

1. **Перелезание** - характеризуется преодолением препятствия через само препятствие. Включает влезание на препятствие, преодоление его и спуск (слезание).

2. **Подлезание** - преодоление препятствия под самим препятствием. Включает - опускание тела для принятия дополнительных точек опоры (на руки или живот, или спиной) преодоление препятствия проползанием в принятом положении, возврат в исходное положение.

Ползание и лазание могут предваряться или сопровождаться общеразвивающими упражнениями в висах, упорах, подтягиваниях, отжиманиях, группировках, перекатах, кувырках и т.д. То есть это прикладное применение того, что в просторечье называют гимнастикой и акробатикой.

Для обучения ползанию - используется непосредственно ползание. Как правило - разнообразные передвижения в упорах спереди и сзади, ползком на животе и спине, перекатами и т.д. В форме эстафет и соревнований. Выполняется переползание через препятствия. Таким же образом выполняется и подлезание после бега в эстафете.

Лазание рекомендуется во всех возрастных группах. В младшем возрасте используется наклонная лесенка - стремянка (она более устойчива). Высота лесенки постепенно увеличивается от 1 до 2 м. С 2-3 летнего возраста применяется вертикальная гимнастическая стенка. Высота ее тоже увеличивается постепенно - с 1 до 2 м. Расстояние между рейками 12—25 см, пролет лестницы 70—90 см.

Для обучения лазанию в старшем возрасте используется два основных снаряда - гимнастическая стенка и канат высотой 3 м. По стенке не только залезать и слезать - перемещаться по горизонту и диагонали. Другой вид упражнений уже в перелезании - через невысокие препятствия - бревна, скамейки, перила, маленькие специальные лестницы, специальные лазательные модули. Обычно на детских площадках такие есть - с кольцами и лестницами.

СТРОВОЕ УПРАЖНЕНИЯ

Построения и перестроения служат наиболее рациональному и организованному размещению и передвижению детей во время занятий. Они являются также средством воспитания дисциплинированности, согласованности совместных действий, умения выполнять распоряжения тренера, помогают усвоить понятия «шеренга», «колонна», «круг», «змейка», «диагональ» и др. Строевые упражнения оказывают благоприятное влияние на формирование правильной осанки, лёгкой и красивой походки.

С детьми 5-6 лет проводятся простейшие построения – в один, два или несколько кругов, в пары, в колонны по одному (друг за другом), в несколько колонн за ведущими, в шеренгу, а также несложные перестроения на месте и в движении – из колонны в пары и, наоборот, из одной колонны или шеренги в один круг и др.

Дети размыкаются на расстояние вытянутых рук вперед и в стороны или по ориентирам.

Из передвижений используются в занятиях: в обход по залу, по кругу в парах или нескольких колоннах, со сменой ведущих, с переменной направления, змейкой и др. Помимо этого детей знакомят с поворотами направо, налево и кругом на месте и в движении, а также с поворотами на углах во время ходьбы.

Простейшие способы равнения в затылок друг к другу в колонне и по носкам в шеренге, поддержание определенной величины круга тоже входят в содержание строевых упражнений.

РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ

Танцевальные упражнения (шаги танцев, элементы плясок, хороводов) развивают лёгкость, ритмичность, плавность, красоту, непринужденность и выразительность движений. Они благоприятны для формирования осанки. Ритмические движения, сопровождаемые музыкой, ритмичным подсчетом или песней, развивают у детей слух, усиливают положительное эмоциональное воздействие физической культуры, стимулируют детское двигательное творчество.

Содержание танцевальных упражнений, вот некоторые из них: хлопать в ладоши, одновременно притопывать ногами; кружиться, поворачивая кисти рук, выполнять шаги галопа, польки, элементы народных и современных танцев и др.

Следует поощрять составление детьми комбинаций из элементов танцевальных упражнений, несложных комбинаций плясок. Важно, чтобы в танцевальных упражнениях дети действовали самостоятельно, не подражают друг другу, находили собственные выразительные движения.

Ритмическая гимнастика – одна из разновидностей оздоровительно-развивающего направления в гимнастике. По своему содержанию и используемым средствам ритмическая гимнастика – своеобразный синтез гимнастики и йоги, классического балета и аэробики, народного танца и диско. Однако при любом отношении используемых средств гимнастика является основной и доминирующей частью занятия. Лишь при таком условии обеспечивается многоплановый эффект оздоровительного и развивающего воздействия занятия. Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей. Отличительные признаки ритмической гимнастики заключаются в танцевальной манере выполнения упражнения. Она способствует быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной деятельности.

Свобода, естественность, отсутствие всякого напряжения – вот что должно быть характерно при выполнении детьми музыкально-ритмических движений. Это сложная задача, но вполне осуществимая, если в своей работе с детьми педагог будет учитывать следующие принципы:

комплексное решение основных задач физического воспитания, систематичность, постепенность, последовательность, повторность.

На шестом году жизни ребёнок физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений при ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы нервной высшей деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Дети 5-6 лет способны осмыслить указания педагога и, опираясь на имеющийся опыт, без показа выполнить некоторые музыкально-ритмические задания.

Ритмические упражнения помогают ребёнку научиться владеть своим телом, координировать движения. К концу года, 6 лет имеют большой запас основных танцевально-ритмических движений. Всё это создаёт благоприятную почву для последующей работы педагога в старшей группе.

Для дошкольного возраста упражнения, выполненные с музыкальным сопровождением, являются основными, базовыми при овладении двигательной культурой, так как они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и музыкальности, координации движений.

В работе с детьми дошкольного возраста ритмическая гимнастика проводится в различных вариантах:

1. В форме физических занятий оздоровительно-тренирующего характера (комплекс ритмической гимнастики предлагается детям старшего дошкольного возраста, проводится 20-25 минут).

2. В виде "ритмических блоков", используемых как часть физкультурных занятий (этот вариант возможен в среднем и старшем дошкольном возрасте, продолжается 10-30 минут).

3. При проведении утренней гигиенической гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.

4. В показательных выступлениях детей на спортивных праздниках (элементы).

Проводят ритмическую гимнастику в зале, в котором предварительно делаются влажная уборка и проветривание. Занятия осуществляются при открытых окнах или фрамугах, что обеспечивает широкий доступ свежего воздуха. Одежда детей — облегченная, на ногах матерчатые тапочки или махровые, шерстяные носки, гетры, чтобы ноги ребенка не охлаждались. Воспитатель одет в спортивную форму - так удобнее показывать упражнения, особенно из исходных положений сидя и лежа.

Комплексы ритмической гимнастики включают в себя 3 части: вводную, основную и заключительную. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребенка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Комплексы ритмической гимнастики могут начинаться самыми разнообразными вариантами ходьбы и бега. Таких вариантов может быть не более четырех. Затем следуют общеразвивающие упражнения. Здесь достигается основная цель гимнастики — тренировка крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку.

В начале основной части следует серия упражнений разминочного характера: поднимание рук вверх, в стороны; упражнения для мышц шеи: различные наклоны головы, сопровождающиеся пружинистым приседанием или ходьбой на месте без отрыва носков ног от пола. Некоторые упражнения могут иметь несколько вариантов, в которых движения постепенно усложняются. Выполняются эти упражнения из одного и того же исходного положения.

Следующая серия упражнений — нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Например, упражнения “Шмель” (рис. 1), “Бабочка”, “Журавлик” (рис. 2) и т. д. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе. При выполнении детьми упражнений особое внимание обращается на осанку.

Рис. 1

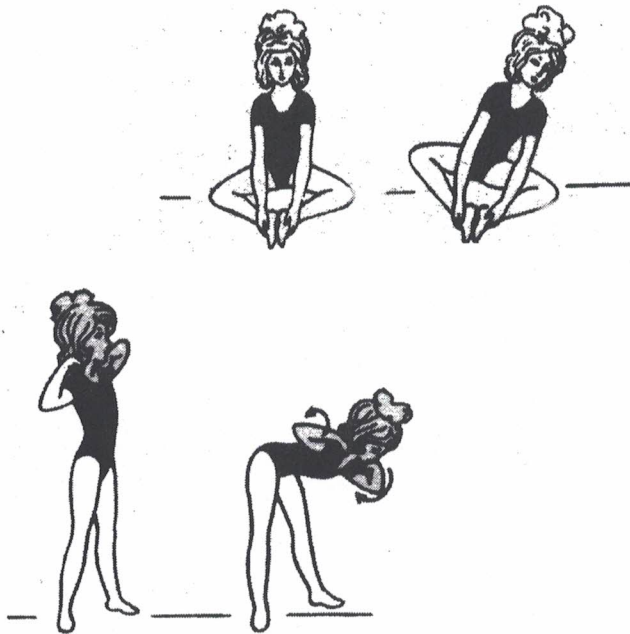


Рис. 3

Рис. 2

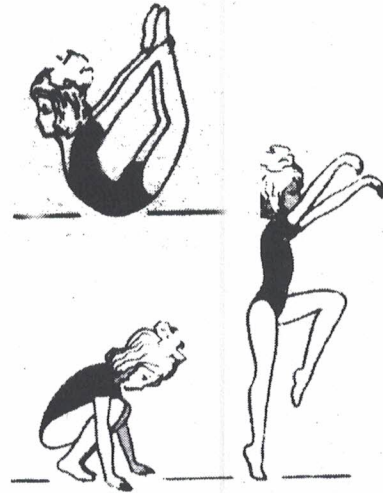


Рис. 4

Затем следует партерная серия упражнений из исходных положений сидя и лежа. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины, брюшного пресса, развития мышц ног. Здесь можно применить такие упражнения как “Неваляшка” (рис. 3), “Ветерок” (рис. 5), “Люлька” (рис. 6), “Лягушка” (рис. 7), “Корзиночка” (рис. 4) и т. д.

Рис. 5

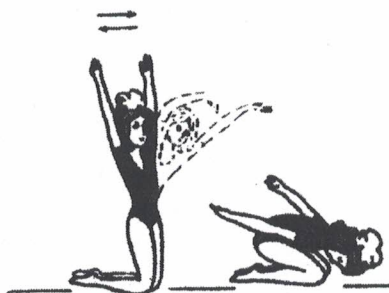


Рис. 7

Рис. 6



Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии.

Заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Можно использовать различные виды бега и прыжков, приведенные в разделе “Музыкально-ритмические движения” “Программы воспитания и обучения в детском саду” и программе “Пралеска”.

Особое внимание воспитателю следует обращать на дыхание детей. Завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление, цель которых — обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя и лежа. Кроме того, используются такие упражнения, как потряхивание кистями рук, стопами ног, различные плавные движения руками и ногами из исходных положений лежа на спине, на животе, стоя на коленях и т. д. Все движения выполняются медленно, как бы нехотя, иногда с закрытыми глазами.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны для семейной физкультуры. Доказано. Что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр.

Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазании и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Игра - первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в пионерских лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту.

Велико также значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению "взять себя в руки" после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

В связи с этим важно творчески подходить к проведению физкультурных занятий детей и при необходимости самостоятельно составлять игровые задания, содержащие такие виды движений, в которых ребенок особенно нуждается в данный момент.

Классификация подвижных игр

Существует несколько классификаций подвижных игр. Традиционно игры различают по наличию/отсутствию инвентаря, по количеству участников, по степени интенсивности и специфики физической подготовки, наличию/отсутствию ведущего, месту проведения (двор, комната, водоем), по элементам разметки пространства, по системе подсчета очков, по игровым прелюдиям и наказанию, по общему сюжету и т.д. В данной статье мы разобьем сходные по каким-либо признакам игры на следующие основные категории.

Игры-сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.

Игры на реакцию.

Игры-перетягивания. Силловые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.

Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.

Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.

Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, хоккея и т.д.

Игры с мячом. Мяч – атрибут множества игр. Наиболее яркие их представители выделены в статье в отдельную группу.

Игры на меткость. Различные варианты "войнушки" и стрельбы по мишеням.

Игры на воде.

Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.

Объяснение игры

Успех игры в значительной мере зависит от её объяснения. Приступая к объяснению, руководитель обязан ясно представить себе всю игру.

Рассказ должен быть кратким. Исключение составляют игры в младших классах, которые можно объяснять в сказочной, увлекательной форме.

Рассказ должен быть логичным. Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:

1. название игры;
2. роль играющих и их места расположения;
3. ход игры;
4. цель игры;
5. правила игры.

Рассказ не должен быть монотонным. В рассказе не следует употреблять сложных терминов. Новые понятия, новые слова необходимо объяснять.

Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. Он может быть неполным или полным. При объяснении надо учитывать настроение учащихся.

Заметив, что их внимание ослабло, руководитель должен сократить объяснение или оживить его.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда участники играют в неё впервые, при повторениях игры следует напомнить только основное содержание.

Распределение на команды

Играющие распределяются по усмотрению руководителя в тех случаях, когда нужно составить команды, равные по силам (при проведении сложных спортивных игр).

Играющие распределяются на команды путём расчёта: стоят в шеренгу, рассчитываются на первый-второй; первые номера составят одну команду, вторые – другую. Это наиболее быстрый способ, им чаще всего пользуются на уроках физической культуры. Но при данном способе разделения команды не всегда равны по силам.

Разделение путём фигурной маршировки или расчёта движущей колонны. В каждом ряду должно быть столько человек, сколько требуется команд для игры. Состав команд при этом способе бывает случайным и часто не равным по силе.

Распределение на команды по сговору. Дети выбирают капитана, разделившись на пары, сговариваются, кто кем будет, и капитаны выбирают их по названиям. При таком распределении команды почти всегда равны по силам. Его можно применять только в тех случаях, когда игра не ограничена по времени.

Распределение по назначению капитанов. Дети выбирают 2-х капитанов, которые по очереди выбирают игроков себе в команду. Этот способ довольно быстрый, и команды по силам бывают равны. Отрицательной стороной является то, что слабых игроков капитаны берут неохотно, что часто приводит к обидам и ссорам.

Постоянные команды могут быть не только для спортивных игр, но и для сложных подвижных игр и игр-эстафет.

Выбор капитанов команд

Капитаны – непосредственные помощники руководителей. Они организуют и размещают участников, распределяют их по силам и отвечают за дисциплину игроков в процессе игры.

Капитанов выбирают сами играющие или назначает руководитель. Когда капитана выбирают играющие, они приучаются оценивать друг друга по достоинству и, выражая доверие своему товарищу, побуждают его к большей ответственности. Если играющие недостаточно хорошо организованы или плохо знают друг друга, то капитана назначает руководитель. Иногда он назначает капитанами пассивных игроков, способствуя тем самым воспитанию необходимых черт характера. В постоянных командах капитаны периодически переизбираются.

Выделение водящих

Желательно, чтобы в роли водящего побывало как можно больше детей. Выделить водящих можно разными способами:

По назначению руководителя. Руководитель назначает водящего, учитывая его роль в игре. Плюс этого способа заключается в том, что быстро выбран наиболее подходящий водящий. Но при этом подавляется инициатива играющих. Руководитель назначает водящего в том случае, когда дети не знают друг друга. При назначении руководитель должен кратко объяснить свой выбор.

По жребию. Путём расчёта, метания и другими способами. Часто используют способ считалки, метания – водит тот, кто дальше бросит палку, камень, мяч и пр. Этот способ требует много времени.

По выбору играющих. Этот способ хорош в педагогическом отношении, он позволяет выявить наиболее достойных ведущих. Хорошо устанавливать очерёдность в выборе ведущего, чтобы каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспитанию организационных навыков и активности.

По результатам предыдущих игр. Об этом надо сообщить участникам заранее, чтобы они стремились проявлять в игре необходимые качества.

Перечисленные способы выбора водящих надо чередовать в зависимости от поставленной задачи, условий занятий, характера и количества играющих и их настроения.

Дозировка в процессе игры

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, его физическое состояние в данное время. Следовательно, не рекомендуются чрезмерные мышечные напряжения. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Приступая к проведению, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроения детей (после больших физических или умственных усилий – игры с меньшей интенсивностью).

Надо учитывать, что, с увеличением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре увеличивается. Играющие, увлечённые игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и перенапрячься. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свои действия в игре. Нагрузку младшим школьникам надо увеличивать постепеннее, нежели старшим. Иногда следует прервать игру, хотя играющие ещё не почувствовали потребности в отдыхе.

Можно устраивать кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчёта очков, уточнения правил, сокращения дистанции, уменьшать число повторений. Можно увеличивать подвижность участников игры, дополняя препятствие, увеличивать дистанции.

Желательно, чтобы все играющие получали примерно одинаковую нагрузку. Поэтому удалять из игры проигравших можно только на очень короткое время.

Продолжительность игры, проводимой на открытом воздухе, зависит также от состояния погоды. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов. Нельзя давать играющим сильные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры должны быть кратковременными.

Направление в игре зависит от размера площадки, и чем она больше, тем больше направлений получают участники.

Учитывая все эти факторы, возможно, организовать и провести игру с максимальной пользой.

Вот описание некоторых подвижных игр, в которых могут активно участвовать дети от 3 до 6 лет:

«Удочка»: Играющие образуют круг. Водящий, стоя в центре, вращает веревочку с привязанным на конце мешочком с песком (удочку). Играющие перепрыгивают через веревочку, когда она проходит под ногами, стараясь не задеть ее. Коснувшийся веревки становится водящим.

«Перетягивание через линию»: Участники игры встают друг к другу лицом на расстоянии 1 метра. Каждый игрок захватывает запястье соперника напротив, между ними проводится линия. По сигналу игроки начинают перетягивать друг друга. Победенным считается тот, кто переступит линию обеими ногами. Продолжительность игры для одной пары играющих 3-5 минут.

«Вытолкни из круга»: В круг диаметром 3-4 метра встают участники игры. По сигналу соперники (стоящие напротив) начинают выталкивать друг друга из круга.

Выталкивать можно руками и туловищем. Побеждает тот, кто останется в кругу. Повторить 3-4 раза, меняя игроков местами.

«Подними соперника»: Дети садятся на пол друг против друга, упираясь ступнями и держась за спортивную палку прямыми руками. По команде начинают тянуть палку к себе, стараясь поднять соперника. Побеждает тот, кому это удастся. Палку следует тянуть только на себя, не делая рывков вверх и в стороны. Повторить 4-5 раз.

«Салки»: Водящий поднимает руку и говорит: «Я – салка!». После этого он старается догнать кого-либо из играющих и коснуться его рукой. Убегающие пытаются увернуться от водящего. Игрок, которого водящий коснулся, становится салкой.

«Мы – веселые ребята»: Игроки стоят за чертой на одной стороне площадки. Сказав: «Мы веселые ребята, любим бегать и играть, ну попробуй нас догнать!», играющие бегут на другую сторону площадки за черту. Водящий, находящийся в середине площадке, между двумя чертами, должен догнать и коснуться рукой бегущих. Осаленный игрок помогает водящему. Победителем считается последний осаленный игрок.

«Кто обгонит?»: По сигналу играющие прыгают на одной ноге до линии финиша (8-12 метров), стараясь обогнать друг друга.

«Салки с прыжками на одной ноге»: Водящий, прыгая на одной ноге, старается догнать игроков, прыгающих также на одной ноге. После того, как салка догнал и коснулся любого игрока, они меняются местами. Коснувшийся земли двумя ногами, либо становится салкой, либо выбывает из игры (например, на 3 смены салки).

«Волк во рву»: На площадке чертят две параллельные линии (ров) шириной 55-60 см. Играющие (козлята) находятся на одной стороне рва, а во рву (между линиями) 2-3 водящих (волка). По сигналу «козлята» прыгают через ров, а «волки» стараются их поймать (осалить). Пойманные (осаленные) «козлята» выходят из игры. Когда число не пойманных «козлят» сравняется с числом «волков» игра заканчивается. «Волки» и не пойманные «козлята» меняются ролями.

«Охотники и утки»: На площадке на расстоянии 10-15 метров проводятся две параллельные линии. Все играющие делятся поровну на «охотников» и «уток». «Охотники» становятся снаружи линии, а «утки» между линиями. «Охотники» бросая мяч, стараются попасть им в «уток». Осаленные «утки» выбывают из игры. Когда все «утки» осалены, команду меняются ролями. Выигрывает команда, которая за меньшее время осалить всех «уток».

«Бой петухов»: Чертится круг диаметром 1,5-2,0 метра, в который заходят два участника игры и располагаются на расстоянии полшага друг от друга. Оба сгибают одну ногу, придерживая ее рукой сзади за стопу, другая рука за спиной. Суть игры заключается в том, что, прыгая на одной ноге и, толкая соперника плечом, вывести его из равновесия и вытолкнуть из круга.

В возрасте 5-6 лет детей нужно постепенно обучать правилам таких спортивных игр как бадминтон, пляжный волейбол, баскетбол, мини-футбол. Дети, как правило, с восторгом играют с родителями в эти игры, приобретая определенные навыки, и знакомятся с упрощенными правилами этих игр, что пригодится им при общении с подростками во дворе и в школе.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика снимает усталость, повышает жизненный тонус, улучшает настроение и снижает температуру. Повышается умственная и физическая работоспособность.

Это уникальный метод естественного (немедикаментозного) оздоровления всего организма, отличающийся от всех дыхательных гимнастик тем, что короткий шумный вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. В процессе занятий:

- тренируется внутренняя, скрытая от наших глаз мускулатура органов дыхания,
- обеспечивается насыщение кислородом и активизация общих обменных процессов на

клеточном

уровне,

- жизненная емкость легких после первого же лечебного сеанса увеличивается на 20-30%,
- снижается артериальное давление за счет предельного насыщения крови кислородом и укрепления стенок кровеносных сосудов изнутри.

1. «ЧАСИКИ» Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.
2. «ТРУБАЧ» Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.
3. «ПЕТУХ» Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.
4. «КАША КИПИТ» Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.
5. «ПАРОВОЗИК» Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.
6. «НА ТУРНИКЕ» Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.
7. «ШАГОМ МАРШ!» Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.
8. «НАСОС» Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.
9. «РЕГУЛИРОВЩИК» Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5—6 раз.
10. «ЛЕТЯТ МЯЧИ» Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.
11. «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ» Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки—вдох, опустить руки-вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.
12. «ЛЫЖНИК» Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».
13. «МАЯТНИК» Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.
14. «ГУСИ ЛЕТЯТ» Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».
15. «СЕМАФОР» Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Умение контролировать уровень достигнутых ребенком результатов – необходимое условие грамотного процесса физического воспитания. Каждому человеку, работающему с детьми, чрезвычайно важно владеть элементарными приемами, (тестами), позволяющими судить об уровне развития, состояния здоровья и физической подготовленности воспитанников.

Тестирование позволяет выявить реальный уровень подготовленности ребенка и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить недостатки. Результаты диагностики являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и

подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов педагогического воздействия, которое будет наиболее адекватным.

Безусловно, глубокий и разносторонний анализ развития ребенка осуществляется специалистами соответствующего профиля. Данные методические рекомендации призваны вооружить интересующихся экспресс-методами, позволяющими контролировать как развитие детей, так и, в определенной мере, результаты своего педагогического труда.

Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. В качестве тестового упражнения предлагается бег на дистанцию 10 м с хода и 30 м со старта (таблица 4).

Таблица 4

Средние показатели скорости бега на 10 и 30 м

возраст, лет	ол	5	6
10 м с хода (сек)	М	2,5-2,1	2,4-1,9
	Д	2,7-2,2	2,5-2,0
30м со старта (сек)	М	9,2-7,9	8,4-7,6
	Д	9,8-8,3	8,9-7,7

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается, прежде всего, силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. В связи с возрастными особенностями, у дошкольников определяются комплексные проявления силы и скорости в скоростно-силовых упражнениях.

Скоростно-силовые способности плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч (медбол) массой 1 кг стоя ноги врозь, без шага вперед (таблица 5).

Скоростно-силовые способности нижних конечностей определяется по результатам в прыжках в длину с места, в высоту с места, в длину и высоту с разбега (в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»). Средние показатели представлены в таблице 6.

Другие результаты определения скоростно-силовых способностей представлены в таблице 11.

Таблица 5

Метание медбола (1 кг) стоя во фронтальной стойке без шага вперед (см)

возраст	мальчики	девочки
5	187-270	138-221
6	221-303	156-256

Таблица 6

Средние результаты прыжков (см)

Возраст	Пол	В длину		В высоту	
		с места	с разбега	с места	разбега
	Д	51,1-73,9	—	12-15	—
5	М	81,2-102,4	118-139	20,2-25,8	36-42

	Д	66-94	105-124	20,4-25,6	34-40
6	М	86,3-108,7	139-170	21,1-26,9	42-54
	Д	77,7-99,6	124-160	20,9-27,1	40-51

Ловкость - способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

В связи с таким широким понятием, ловкость можно определять комплексом различных упражнений показывающих разные стороны развития ловкости. Например:

ловкость в беге (челночный, змейкой), таблица 8;

ловкость в координации (равновесие «фламинго»), таблица 9;

Ловкость в беге можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 + 5 м) и по прямой. Е.Н. Вавилова рекомендует использовать разницу пробегания дистанции 30 м по прямой и 3 x 10 м (челночный бег) или 30м с обеганием препятствий (змейкой), количество препятствий Е.Н. Вавилова не указывает. Чем меньше разница, тем выше уровень ловкости.

Таблица 8

Результаты челночного бега 3 x 10 м и обегания препятствий (сек).

возраст лет	Челночный бег 3 x 10 м		Обегание препятствий	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	14,5	15,0	8,5	9,5
5	12,7	13,0	7,2	8,0
6	11,5	12,1	5,6	6,0
7	10,5	11,0	5,0	5,5

Координационные способности (ловкость). Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

Таблица 9

«Фламинго» - равновесие на одной ноге

Пол	5 лет	6 лет
М	8,7-15,0	15,1-27,9
Д	7,3-13,6	13,7-26,7

Выносливость - способность противостоять утомлению. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Общая выносливость определяется скоростью пробегания длинных дистанций:

для детей 5 лет - 90 м в среднем за 30,6-25,0 сек,

для детей 6 лет - 120 м за 35,7-29,2 сек,

По времени пробегания дистанции 300 м:

6 лет, мальчики - 105,1-85,8 сек

6 лет девочки - 107,2-84,2 сек

Силовая выносливость рук определяется по времени виса на прямых руках на гимнастической стенке, спиной к стенке. Упражнение начинается по команде и заканчивается при попытке изменить положение рук, тела (перехватиться), упоре ног в перекладину.

Таблица 10

Вис на прямых руках (сек)

Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет
М	Меньше 16,9	17,0-25,4	25,6-32,5	32,6-51,0	Больше 51,1
Д	Меньше 18,8	18,9-21,2	21,3-28,5	28,6-44,1	Больше 44,2

Таблица 11

Другие показатели уровня физического состояния и развития детей
(скоростно-силовые – 1,2; ловкость – 3,4; выносливость – 5; гибкость – 6)

№	Показатель	пол	5-6 лет	6-7 лет
1	Ползание 6 м	Д	18,4-15,1	14,6-13,9
		М	17,7-11,3	13,1-10,8
2	Пресс к-во раз за 30 сек	Д	10,8-12,7	11,5-15,2
		М	9,7-14,8	13,7-16,4
3	Лазанье 3 м (сек)	Д	10,1-7,9	9,2-7,5
		М	8,5-6,7	6,7-5,2
4	Метание в мишень (очки из 25)	Д	3,9-7,9	6,6-9,7
		М	5,8-8,9	6,8-11,5
5	Вис на согнутых руках (сек)	Д	19,9-23,4	15,6-25,3
		М	14,2-21,8	21,4-30,3
6	Наклон вперед сидя (см)	Д	16,9-18,8	17,5-23,2
		М	16,6-18,0	16,9-20,6

Упражнение 1 и 2 определяют **скоростно-силовые способности рук и туловища** соответственно.

Ползание выполняется по гимнастической скамейке длиной 6 м (две скамейки по 3 м подряд). Ребенок становится перед торцом скамейки в положении согнувшись, руки в упоре о скамейку. По сигналу – ложится на живот и ползет, подтягиваясь руками. Доползая до конца скамейки – хлопок по подставленному кубику или полу как сигнал финиша.

«Пресс» - поднимание туловища из положения лежа. Ребенок принимает положение лежа, согнув ноги в коленях (можно до прямого угла). Ноги закреплены. Руки сложены на груди, ладонями на плечи. По сигналу – поднимание туловища до касания локтями колен. Делать максимально быстро в течение 30 секунд.

Упражнения 3 и 4 определяют **ловкость в лазании и ловкость в точности**.

Лазанье выполняется по гимнастической лестнице соответствующего стандарта. На высоте 3 м укрепляется ориентир (колокольчик, флажок и др.), до которого необходимо дотронуться рукой. Ребенок становится в основную стойку возле лестницы и по сигналу начинает выполнять влезание произвольным способом координации рук и ног с максимально возможной скоростью. Влезание заканчивается, когда ребенок коснется рукой ориентира на высоте 3 м. Спуск выполнять медленно, под контролем руководителя.

Метание выполняется с дистанции 3 метра. Мишень диаметром 70-75 см с 5-ю концентрическими кругами от 1 до 5 очков. Центр мишени – круг диаметром 15 см (5 очков). Ребенок становится напротив мишени на расстоянии 3 м и выполняет 5 бросков малым мячом (7-8 см) стараясь попасть в центр мишени. Результат попаданий записывается суммой «выбитых» очков.

Упражнение 5 – «**вис на согнутых руках**» определяет **силовую выносливость рук**. Ребенок, при помощи взрослого фиксирует вис, подтянувшись на согнутых руках до уровня ключиц-плеч. Перекладина может прижиматься к груди, нельзя удерживаться подбородком.

По сигналу, помощь взрослого прекращается, и ребенок старается удержаться в положении вися максимально возможное время. Положение вися считается от сигнала старта (начала вися) до опускания тела с разгибанием рук до прямого угла. Это время фиксируется в секундах.

Гибкость - монофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Наиболее важное оздоровительное значение имеет уровень гибкости позвоночника. Определяется контрольным упражнением «**наклон вперед сидя**». Для выполнения упражнения ребенок садится с торца гимнастической скамейки, вытягивает руки вперед, фиксируется вертикальное положение позвоночника и нулевая точка касания кончиками пальцев рук. Затем производится наклон вперед со скольжением пальцами и ладонями по поверхности скамейки. Измеряется величина наклона по длине пути кончиков пальцев рук в сантиметрах (таблица 27, № 6). При наклоне необходимо помогать ребенку фиксировать выпрямленные колени. Помогать самому наклону нельзя.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В МАУ ДО СШОР № 4 для ведения образовательной деятельности есть необходимые оборудованные помещения и спортивный инвентарь:

1. Учебно-тренировочные помещения:

- легкоатлетический манеж	—	468,2 кв. м
- зал ОФП малый	—	63,8 кв. м
- тренажерный зал малый	—	33.5 кв.м
- зал ОФП большой	—	151,2 кв.м
- игровой зал малый	—	46,8 кв.м

2. Наличие необходимого спортивного инвентаря:

- Шведская стенка
- Скамьи гимнастические 6м и 3 м
- Скамьи для пресса
- Обручи
- Мячи большие и малые
- Мячи набивные до 1 кг (медбол)
- Скакалки, резинки
- Баскетбольные щиты на высоте 1,5 метра
- Тренажеры
- Маты

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие / Т.Л.Богина. – М.: Мозаика – Синтез, 2005.
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателей детского сада. М. Просвещение, 1983 г.
3. Грохольский Г.Г. Двигательная активность детей дошкольного возраста: Метод. Рекомендации, АФВ и СРБ. – Мн, 1992.
4. Давыдов В.Ю., Шептикин С.А., Трифонов А.Г. Методика оценки физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Волгоград, 1993.
5. Дронов А.А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета // «Начальная школа», 2006, № 3.
6. Зайцев А.А. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие / А.А.Зайцев, Е.В.Конеева, Н.К.Полещук и др. / Калининград: Калинингр. ун-т., 1997.
7. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. / Авт. сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф.Саулина. – М.: АРКТИ, 2001.
8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Гимнастика в детском саду. М., Просвещение, 1996 г.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения для дошкольников. М., Просвещение, 1996 г.
10. Программа воспитания и обучения в детском саду/ Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика – Синтез, 2005.
11. Программа - Детство: программа развития и воспитания детей в детском саду Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. и др. – Детство пресс, 2004.
12. Рунова М.А. Характеристика модели оптимально двигательного режима. // Дошкольное воспитание. - 1999. - №12. - С.38-42.
13. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / Сост. С.С.Бычкова. – М.: АРКТИ, 2002.
14. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников / Э.Я.Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
15. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
16. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков.- М.: Медицина, 1991.
17. Теория и методики физического воспитания. Учеб. для студентов ффк. Под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1990.
18. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / под ред. С.О.Филипповой. – М.: Академия, 2007.
19. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. / Минск, 1998.
20. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие / В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.В.Шишкина. - М.: Академия, 2000.