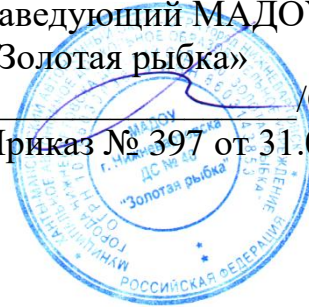


Приложение
к основной образовательной программе
дошкольного образования

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом № 1
Протокол № 1 от 31.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 40
«Золотая рыбка»
/Осадчая Р.Т./
Приказ № 397 от 31.08.2022г.



**Программа «Олимпийский резерв»
по физическому развитию детей
дошкольного возраста
(6 лет и до окончания образовательных отношений)
(срок реализации программы 1 год)**

Разработана на основе игровой технологии в системе физического
воспитания дошкольников

Л.Н. Волошина, Е.В. Гавришова, Н.М. Елецкая, Т.В. Курилова

Составитель:
Лисименко Людмила Михайловна,
инструктор по физической культуре

Нижневартовск 2022-2023 г.

Паспорт программы «Олимпийский резерв»

Наименование Программы	Программа «Олимпийский резерв»
Основание для Разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»; - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; - Программа «Система физического воспитания в ДООУ» под рук. Литвиновой О.М., утвержденная Министерством образования и науки РФ; - Устав МАДОУ ДС № 40; - Программа развития г. Нижневартовска на 2021-2025 годы и на период до 2030 года»; - Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)». - Приказ Минспорта «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 29 августа 2014 года, № 943.
Составитель Программы	Лисименко Людмила Михайловна, инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории
Цель Программы	- функциональная подготовка ребенка дошкольного возраста к выполнению нормативов по физической подготовке посредством применения специализированных упражнений легкой атлетики
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья ребёнка, содействие всестороннему развитию физических качеств; - адаптация организма к восприятию физической нагрузки; - формирование специфических умений и навыков для выполнения упражнений: техника выполнения, пластика и выразительность движений; - формирование навыков тренировочной и соревновательной деятельности; - формирование личностных качеств, направленных на оценивание собственных достоинств и недостатков.
Программно-методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. В.В. Кузина «500 игр и эстафет», Физкультура и спорт, Москва, 2003 год 2. А.А. Данилков, «Игры на каждый день», Новосибирск, 2004 год 3. Л.И. Пензулаева, «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», Москва, Владос, 2003 год. 4. В.Н. Селуянов, «Технология оздоровительной физической культуры», Москва, 2001 год 5. Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов, «Психология физического воспитания и спорта», Москва, 2003 год

	6. Л.Д. Глазырина «Физическая культура дошкольникам» 7. Ю.Е. Антонов «Здоровый дошкольник»
Сроки реализации программы	1 год (с 01.09.2022 г. по 31.05.2023 г.)
Целевые ориентиры	-дети владеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья: массаж, самомассаж, закаливание, физические упражнения; -дети готовы к сдаче нормативов: бег, гибкость, прыжки, метание; -у детей сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни; -сформированы такие качества личности как организованность, дружелюбие, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, организаторские способности
Итоги дополнительной платной услуги «К вершинам ГТО»	Предоставляются на открытых занятиях, результативных участиях детей в физкультурно-спортивных мероприятиях города, в сдаче нормативов ГТО (I ступень), в соревнованиях «Губернаторские состязания» и других спортивных мероприятиях муниципального и регионального уровней

Пояснительная записка

Программа реализуется инструктором физической культуры в спортивном зале на базе МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 40 «Золотая рыбка».

Цель: функциональная подготовка ребенка дошкольного возраста к восприятию нагрузки в школе посредством физической и технической подготовки к сдаче тестов «Губернаторских состязаний»; сдаче норм ВФСК ГТО.

Путём подбора специальных подводящих упражнений происходит целенаправленное влияние на обучение технике выполнения тестов «Губернаторских состязаний».

Программой предусмотрены дополнительные физические нагрузки для развития быстроты, воспитания выносливости и координационных способностей детей в соответствии с их возрастными возможностями.

Программа логически вписывается в учебно - образовательный процесс детей.

Актуальность программы. Развитие человека от момента рождения до смерти (онтогенез) представляет непрерывный единый процесс. Он реализует наследственную программу развития, которая осуществляется в определенных условиях окружающей среды. На различных этапах онтогенеза влияние генетической информации и среды неодинаково. Например, в первые годы жизни влияние среды неизмеримо больше, чем в более зрелые годы. Исследование онтогенеза двигательной функции, проведенные с позиции

эволюционного подхода В.К. Бальсевичем, позволили выявить следующие закономерности этого процесса:

- *этапность* развития систем движений человека;
- нелинейный, колебательный характер развития различных систем морфологии и функции организма, обеспечивающих реализацию физической активности человека;
- *синфазность* периодов ускоренного развития различных элементов систем движений и их несовпадение с периодами ускоренного развития структур;
- *многоуровневая ритмичность* развития систем моторики, их элементов и структур;
- *высокая степень индивидуальности* двигательных проявлений;
- *детерминированность* абсолютных результатов развития систем моторики характером и интенсивностью внешних воздействий.

В этой связи выделяют так называемые критические периоды в развитии двигательной функции. Первый такого рода период наблюдается в возрасте от 3 до 3,5 лет, когда происходит ускоренное развитие физических качеств, связанное с расширением объема движений. Резкое увеличение темпов роста тела в длину, изменение содержания повседневной двигательной деятельности в связи с поступлением в школу, служат толчком для проявления второго критического периода в 6-7 лет. Наконец, наступление периода полового созревания со всеми сложнейшими пубертатными перестройками обуславливают третий критический период в развитии двигательной функции. Нас интересует второй критический период, который характеризуется значительными изменениями в физическом и моторном развитии ребенка. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз и среди контингента детей, поступающих в школу, составляет лишь около 10%.

Анализ состояния здоровья и физического развития показал, что у современных школьников младшего возраста имеются существенные отклонения от нормы в различных системах организма. Эти процессы год от года прогрессируют, что усугубляется чрезмерной учебной нагрузкой, предъявляемой школьникам на общеобразовательных уроках.

Все родители, любящие своих детей, заботятся о том, чтобы они были здоровыми, хорошо выглядели, быстро росли, правильно развивались физически. Однако не все отдают себе отчет в том, что состояние здоровья ребенка, его физическое развитие и даже внешний вид — это факторы, тесно связанные с поведением ребенка, его поступками, с формированием индивидуальных черт его личности. У ребенка, часто болеющего в течение учебного года, возникают трудности в учебе, которые приводят к неудачам и порой ошибочным оценкам его умственных способностей. Действительная же

причина — в его состоянии здоровья, возможно, и в условиях его развития. Недостаточное усвоение школьной программы, к сожалению, бывает у детей из-за восприимчивости их организма к болезням.

Доказано положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность. Отсюда вытекает необходимость целенаправленной физической подготовки дошкольника к адаптации восприятия нагрузки при поступлении ребенка в школу. Значение и влияние физической нагрузки в дошкольный период жизни ребенка заключается во всестороннем физическом развитии, укреплении здоровья (опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы), формировании разнообразных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для всестороннего гармоничного развития личности, повышения адаптивных свойств организма. Полноценное развитие детей дошкольного возраста без активных, правильно дозируемых физкультурных занятий практически недостижимо.

Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценного физического развития. Так, двигательная активность является необходимым условием здоровья, фактором совершенствования механизмов адаптации, физического развития и основной потребностью человека.

В связи с этим нами была разработана комплексная спортивно-оздоровительная программа, включающая в себя направленное использование физических упражнений в развитии детей дошкольного возраста.

Новизна данной программы заключается в том, что путем подбора специальных подводящих упражнений имеем возможность целенаправленно влиять на обучение техники и формирование начальных навыков выполнения тестовых видов «Губернаторских состязаний» на данной стадии развития ребенка. Дается дополнительная целенаправленная физическая нагрузка для развития быстроты, воспитания выносливости и координационных способностей детей согласно их функциональных возрастных возможностей.

Роль и место программы в образовательном маршруте обучающихся

Начальный этап тестирования детей по программе «Губернаторских состязаний» осуществляется в дошкольном образовательном учреждении и проводится на всех ступенях школьного обучения. Данная программа логически вписывается в процесс физического обучения ребенка, позволяет подготовить воспитанника для участия в тестировании, обучить правильной технике выполнения физических упражнений, адаптировать ребёнка к восприятию физических нагрузок на школьном этапе образования. Тем более, нужно быть готовым к тому, что на смену физическому воспитанию может прийти школьная система спортивного образования.

Проблема

Несоответствие уровня здоровья, физической подготовленности детей младшего школьного возраста нагрузке, вызванной требованиями, предъявляемыми учебной программой.

Цель программы Функциональная подготовка ребенка дошкольного возраста для адаптации к восприятию нагрузки в школе посредством физической и технической подготовки к сдаче тестов «Губернаторских состязаний».

Гипотеза программы

Управление процессом физического воспитания дошкольников будет более эффективным за счет:

Разработки и применения системы педагогического мониторинга для определения физической подготовленности дошкольников.

Разработки специальных комплексов для развития отдельных физических качеств.

Осуществления технической подготовки с применением комплексов подводящих упражнений для обучения выполнению контрольных тестов.

Осуществление педагогического наблюдения состояния физической подготовленности на основе разработанной технологии.

1.1 Цели и задачи программы

Цель: функциональная подготовка ребенка дошкольного возраста к выполнению нормативов ГТО I ступни (6-8 лет) посредством применения специализированных упражнений легкой атлетики

Задачи:

- массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой спортивной подготовки к сдаче нормативов ГТО I ступени (6-8 лет) не менее 50 % воспитанников;

- укрепление здоровья ребёнка, содействие всестороннему развитию физических качеств;

- адаптация организма к восприятию физической нагрузки;

- формирование специфических умений и навыков для выполнения упражнений: техника выполнения, пластика и выразительность движений;

- формирование навыков тренировочной и соревновательной деятельности;

- формирование личностных качеств, направленных на оценивание собственных достоинств и недостатков.

1.2 Целевые ориентиры:

- дети владеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья: массаж, самомассаж, закаливание, физические упражнения;

-дети готовы к сдаче нормативов ГТО: бег, гибкость, прыжки, метание и т. д.

-у детей сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;

-сформированы такие качества личности как организованность, дружелюбие, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, организаторские способности;

1.3. Объем образовательной нагрузки

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Дети старшего дошкольного возраста 6 лет и до окончания образовательных отношений.

Сроки реализации программы Программа рассчитана на один год обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

Возрастная категория детей	Количество занятий в неделю, месяц, год	Продолжительность занятия	Количество минут в неделю, месяц, год	Форма обучения	Срок реализации Программы
6 лет и до окончания образовательных отношений	2/8/72	30 минут	60/480/2160	групповая	1 учебный год

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в обучении технике выполнения тестовых заданий по программе «Губернаторских состязаний» посредством применения специализированных упражнений лёгкой атлетики; развитие физических качеств путём специально подобранных подвижных игр; проведении мониторинга физической подготовленности для своевременной корректировки нагрузки индивидуально для каждого воспитанника; создание игрового соперничества для оценивания собственных достоинств и недостатков, что позволяет воспринимать уроки жизни как естественную реальность, которую ребенок осваивает, преодолевает, адаптирует к своему микросоциуму.

Теоретико-методологическая основа программы Теоретической основой исследования являются труды теоретиков педагогики, психологии и физиологии детей дошкольного возраста (Абдульмановой Л.В., Антроповой М.В., Кольцовой М.М., Бланина А.А., Запорожец А.В., Марковой Т.А., Майоровой Л.П., Лопиной Л.Г. и др.). Исследование базируется на работах, посвященных теории и методике физической культуры (Безносикова И.Я.,

Кистяковского М.Ю., Степаненковой Э.Я., Холодова Ж.К., Кузнецова В.С. и др.).

Теоретическая значимость заключается в дополнении раздела программы воспитания в детском саду сведениями о специализированных упражнениях лёгкой атлетики для развития двигательных качеств и технической подготовки к выполнению тестов «Губернаторских состязаний». Разработаны специальные комплексы для развития отдельных физических качеств (координационных способностей, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости), с применением элементов легкоатлетических упражнений, подобранных с учетом физической подготовленности и возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста. Разработаны специальные комплексы подводных упражнений для обучения технике выполнения контрольных тестов. Результаты тестирования позволяют выявить прирост показателей физической подготовленности дошкольников, что дает основание полагать о правильном направлении в организации процесса физического воспитания детей 6 лет и до окончания образовательных отношений.

Практическая значимость заключается в осуществлении педагогического наблюдения состояния физической подготовленности дошкольников, технической подготовке детей к сдаче губернаторских тестов.

Содержание программы

Дополнительная образовательная программа разработана методической службой, рассчитана на 1 год обучения, охватывает детей 6 лет и до окончания образовательных отношений.

Объем программы – 72 часа, рассчитана на 36 недель, с недельной нагрузкой – 2 часа.

Разделы программы:

Теоретическая подготовка.

Общефизическая подготовка.

Подвижные игры.

Совершенствование элементов и упражнений из видов легкой атлетики.

Знакомство с элементами и упражнениями из других видов спорта.

Участие в соревнованиях «Губернаторские состязания».

Медицинский контроль и врачебное наблюдение.

Примерный учебный план на 36 недель спортивно-оздоровительных занятий.

№ п/п	Название раздела образовательной программы спортивно-оздоровительных групп	Всего часов	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	3	3	
2.	Общая физическая подготовка	22		22

3.	Подвижные игры	8		8
4.	Совершенствование элементов и упражнений из видов легкой атлетики	30		30
5.	Знакомство с элементами и упражнениями из других видов спорта	4	2	4
6.	Участие в соревнованиях «Губернаторские состязания», тестирование	3		3
7.	Медицинский контроль и врачебное наблюдение	2		
Итого:		72	5	67

1.4. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста

В общей системе воспитания развитие двигательных качеств детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Формирование двигательных качеств, навыков и умений тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка с воспитанием нравственно-волевых черт личности.

На протяжении дошкольного детства осуществляется непрерывное развитие физических качеств, о чем свидетельствуют показатели общей физической подготовленности детей. У дошкольников 5 - 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики, возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра.

Вместе с тем ученые утверждают, что максимальные темпы прироста физических качеств по годам не совпадают. Более высокие увеличения показателей быстроты отмечаются в возрасте от 3 до 5 лет, ловкости от 3 до 4 лет, силовых способностей от 4 до 5 лет. В возрасте от 5 до 7 лет обнаружены некоторые замедления силовых показателей. Необходимо учитывать это при организации целенаправленной работы по развитию физических качеств дошкольников.

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным

средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или наоборот, со снижением требований.

Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения: применение необычных исходных положений (бег и исходное положение, стоя на коленях, сидя, лежа); прыжок из исходного положения стоя спиной к направлению движения; быстрая смена различных положений; изменения скорости или темпа движения; выполнения взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут быть использованы упражнения, в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить равновесие: кружиться на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых, предметов, и выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазания, приседания). Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению.

В раннем и дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении движений ребенок теряет его смысл, а, следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия.

Необходимо, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

В детских дошкольных учреждениях средствами развития двигательных качеств служат физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические и социально-бытовые факторы.

Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройка условно рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты. Занимаясь регулярно, быстроту движений можно значительно улучшить, но и сохранить на долгие годы.

Возможности развития быстроты движений расширяются у детей 5-7 лет в связи с тем, что они уже лучше владеют бегом, прыжками, бросками мяча в цель, более развиты мышцы, отвечающие за выполнение силовых упражнений: «пресс», подтягивание, отжимание.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением. В старшем возрасте бег на скорость (добежать до финиша как можно быстрее) с изменением темпа, (медленный, средний, быстрый и очень быстрый).

О высоком уровне развития ловкости у детей старшего возраста свидетельствует хорошее выполнение детьми движений, включенных в подвижную игру с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями. Прочно закрепленный двигательный навык, выполняемый в неизменных условиях, перестает способствовать развитию ловкости.

Ловким можно назвать ребенка, затратившего на выполнение задания минимальное время: быстро влез и слез с лесенки, перелез через бревно, обошел препятствие. Однако ловкость не заключается только в быстроте двигательной реакции. Иногда нужно задержать ответное движение, т. е. не всегда целесообразно действовать немедленно. Показателем ловкости у детей может служить время выполнения таких заданий как бег с поворотами, с преодолением препятствий.

Основу ловкости составляет координационные способности. Под двигательными координационными способностями понимается способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- способности человека к точному анализу движений;
- деятельности анализаторов, особенно двигательного;
- сложности двигательного задания;
- уровня развития других физических способностей;
- смелости и решительности;
- возраста;
- общей подготовленности занимающихся (то есть запас разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Принцип сознательности в обучении движениям выступает в этом возрасте более активно. Конкретно он выражается в том, что детей надо постепенно подводить к умению видеть, мышечно ощущать отдельные части, качества движений (направление, амплитуду, темп, ритм и т. п.) и выразить это в слове.

Роль слова самих детей возрастает. Они могут представить и описать упражнение в определенной последовательности, объяснить причину неудачного движения, дать оценку и самооценку.

В детском возрасте наблюдается определенная периодизация, волнообразность развития двигательных функций. Периоды естественного ускоренного прироста двигательных качеств приравниваются к критическим

или сенситивным и рассматриваются как наиболее благоприятные для педагогического воздействия. Предполагается, что двигательные возможности на более поздних или ранних возрастных этапах могут быть достигнуты с трудом или не достигнуты.

Старший дошкольный возраст является сенситивным для развития ряда физических качеств: ловкости, быстроты, координационных способностей, что позволяет при рациональной методике обучения легко овладевать разнообразными двигательными навыками.

Результаты и анализ полученных данных.

Анализируя результаты осеннего и мини-тестирования, видим, что при регулярном посещении спортивно-оздоровительных занятий, правильном подборе упражнений, направленных на улучшение двигательной активности ребенка; соответствующей технической подготовке при обучении отдельным видам тестирования наблюдается положительная динамика роста уровня физической подготовленности детей по сравнению с результатами начального тестирования.

(см. Сводный протокол тестирования осень - мини - тестирование).

Сравнивая с результатами начального тестирования, уровень физической подготовленности детей в среднем по группе, которая занималась регулярно в течение 6 месяцев, вырос на 26%. Прирост результатов каждого ребенка от 12 до 29%.

Основной причиной прироста результата явилось технически правильное выполнение упражнений за счет применения подводящих элементов при обучении. Подводящие упражнения подбирались с учетом возраста и физической подготовленности ребенка. Процесс обучения был направлен на изменение сознания ребенка к правильному выполнению движений. В весеннем тестировании принимали участие не все дети, которые тестировались изначально. На то существуют уважительные причины, как то – выезд из города, переход в другое дошкольное учреждение, заболевание ребенка, освобождение от занятий.

Содержание, формы и методы работы, используемые при реализации Программы

Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста

В общей системе воспитания развитие двигательных качеств детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Формирование двигательных качеств, навыков и умений тесно связано с

интеллектуальным и психическим развитием ребенка с воспитанием нравственно-волевых черт личности.

На протяжении дошкольного детства осуществляется непрерывное развитие физических качеств, о чем свидетельствуют показатели общей физической подготовленности детей. У дошкольников 5 - 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики, возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра.

Вместе с тем ученые утверждают, что максимальные темпы прироста физических качеств по годам не совпадают. Более высокие увеличения показателей быстроты отмечаются в возрасте от 3 до 5 лет, ловкости от 3 до 4 лет, силовых способностей от 4 до 5 лет. В возрасте от 5 до 7 лет обнаружены некоторые замедления силовых показателей. Необходимо учитывать это при организации целенаправленной работы по развитию физических качеств дошкольников.

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или наоборот, со снижением требований.

Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения: применение необычных исходных положений (бег и исходное положение, стоя на коленях, сидя, лежа); прыжок из исходного положения стоя спиной к направлению движения; быстрая смена различных положений; изменения скорости или темпа движения; выполнения взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут быть использованы упражнения, в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить равновесие: кружиться на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов, и выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазания, приседания). Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, чрезмерно большое может привести к утомлению.

В раннем и дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие

компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении движений ребенок теряет его смысл, а, следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия.

Необходимо, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

В детских дошкольных учреждениях средствами развития двигательных качеств служат физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические и социально-бытовые факторы.

Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройка условно рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты. Занимаясь регулярно, быстроту движений можно значительно улучшить, но и сохранить на долгие годы.

Возможности развития быстроты движений расширяются у детей 5-7 лет в связи с тем, что они уже лучше владеют бегом, прыжками, бросками мяча в цель, более развиты мышцы, отвечающие за выполнение силовых упражнений: «пресс», подтягивание, отжимание.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением. В старшем возрасте бег на скорость (добежать до финиша как можно быстрее) с изменением темпа, (медленный, средний, быстрый и очень быстрый).

О высоком уровне развития ловкости у детей старшего возраста свидетельствует хорошее выполнение детьми движений, включенных в подвижную игру с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями. Прочно закрепленный двигательный навык, выполняемый в неизменных условиях, перестает способствовать развитию ловкости.

Ловким можно назвать ребенка, затратившего на выполнение задания минимальное время: быстро влез и слез с лесенки, перелез через бревно, обожал препятствие. Однако ловкость не заключается только в быстроте двигательной реакции. Иногда нужно задержать ответное движение, т. е. не всегда целесообразно действовать немедленно. Показателем ловкости у детей может служить время выполнения таких заданий как бег с поворотами, с преодолением препятствий.

Основу ловкости составляет координационные способности. Под двигательными координационными способностями понимается способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- способности человека к точному анализу движений;

- деятельности анализаторов, особенно двигательного;
- сложности двигательного задания;
- уровня развития других физических способностей;
- смелости и решительности;
- возраста;
- общей подготовленности занимающихся (то есть запас разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Принцип сознательности в обучении движениям выступает в этом возрасте более активно. Конкретно он выражается в том, что детей надо постепенно подводить к умению видеть, мышечно ощущать отдельные части, качества движений (направление, амплитуду, темп, ритм и т. п.) и выразить это в слове.

Роль слова самих детей возрастает. Они могут представить и описать упражнение в определенной последовательности, объяснить причину неудачного движения, дать оценку и самооценку.

В детском возрасте наблюдается определенная периодизация, волнообразность развития двигательных функций. Периоды естественного ускоренного прироста двигательных качеств приравниваются к критическим или сенситивным и рассматриваются как наиболее благоприятные для педагогического воздействия. Предполагается, что двигательные возможности на более поздних или ранних возрастных этапах могут быть достигнуты с трудом или не достигнуты.

Старший дошкольный возраст является сенситивным для развития ряда физических качеств: ловкости, быстроты, координационных способностей, что позволяет при рациональной методике обучения легко овладевать разнообразными двигательными навыками.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

I СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 6-8 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места	115	120	140	110	115	135

	толчком двумя ногами (см)						
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

Выводы и практические рекомендации.

Анализ доступной нам научно-методической литературы показал положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность. Подготовка дошкольника к адаптации восприятия нагрузки в общеобразовательной школе возможна посредством направленного использования физических упражнений в развитии детей 6 лет и до окончания образовательных отношений.

Значение и влияние физической нагрузки в дошкольный период жизни ребенка заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья (опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы), формирования разнообразных умений и навыков. Так, двигательная активность является необходимым условием поддержания состояния здоровья, фактором совершенствования механизмов адаптации, физического развития и основной потребностью ребенка дошкольного возраста.

Развитие двигательных качеств - одна из важных сторон физического воспитания дошкольника. Ученые считают, что при недостаточном развитии двигательных качеств обучение физическим упражнениям затруднено. Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные двигательные качества: быстрота, гибкость, выносливость, сила, ловкость.

Тестирование физических качеств позволяет определить уровень развития детей и динамику развития двигательных качеств. Для технической подготовки к сдаче контрольных тестов применяются упражнения с элементами легкой атлетики. Средства легкой атлетики являются великолепным, всесторонне развивающим фактором, т.к. с их помощью можно влиять на развитие всех физических качеств, на многие функции организма. Кроме того, легкоатлетические упражнения легко поддаются точной дозировке.

Мониторинг освоения детьми Программного материала

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы предполагает *мониторинг промежуточных результатов* освоения программы и *оценку итоговых результатов* ее освоения.

Мониторинг, по физическому развитию, проводится по разработанным листам оценки, соответствующим возрастной группе, которую посещает ребенок. Так, если работа в группе ведется в соответствии с задачами развития к концу пятого года жизни (средняя группа), мониторинг должен проводиться по листам оценки «к концу пятого года жизни».

Если тот или иной показатель сформирован у ребенка и соответственно наблюдается в его деятельности, правильно выполняются все основные элементы движения, педагог ставит уровень **«высокий» (3 балла)**. Если тот или иной показатель находится в состоянии становления, проявляется неустойчиво, ребенок справляется с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки, ставится оценка **«средний» (2 балла)**. Эти оценки отражают состояние нормы развития и освоения программы. Если тот или иной показатель не проявляется в деятельности ребенка (ни в совместной со взрослым, ни в самостоятельной деятельности), возможно создание специальных ситуаций, провоцирующих его проявление (воспитатель может предложить соответствующее задание, попросить ребенка что-либо сделать и т.д.). Если же указанный показатель не проявляется ни в одной из ситуаций или при выполнении упражнения ребенком допускаются значительные ошибки, ставится оценка **«низкий уровень» (1 балл)**.

Результаты мониторинга к концу каждого психологического возраста интерпретируются следующим образом.

Преобладание оценок **«высокий уровень»** свидетельствует об успешном освоении детьми требований основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Если по каким-то направлениям преобладают оценки **«средний уровень»**, следует усилить индивидуальную педагогическую работу с ребенком по данным направлениям с учетом выявленных проблем в текущем и следующем учебном году, а также взаимодействие с семьей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Если по каким-то направлениям присутствуют оценки **«низкий уровень»**, процесс мониторинга переходит на второй уровень, предполагает: проведение комплексного психологического диагностического обследования. Оно должно проводиться инструктором по физической культуре и педагогом-психологом. По результатам оценки составляются индивидуальные программы и рекомендации по педагогической и психологической коррекции развития ребенка.

Периодичность мониторинга устанавливается образовательным учреждением и должна обеспечивать возможность оценки динамики

достижений детей, сбалансированность методов, не приводить к переутомлению воспитанников и не нарушать ход образовательного процесса.

Содержание мониторинга тесно связано с образовательной программой обучения и воспитания детей.

Общим количеством голосов был принят следующий мониторинг для оценки физического развития физической подготовленности дошкольников для детей 6 лет и до окончания образовательных отношений.

1. Бег на скорость (10 метров)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	М	<	2,9	>
	Д	<	3,1	>
7	М	<	2,8	>
	Д	<	2,9	>

методика: Г. Лескова; Н. Ноткина

Методика обследования.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Предварительная работа:

До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку; до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, натянутая лента и т.д.)

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: **начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки.** Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей.

Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

1. Челночный бег (3*10 м) сек.

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
---------	-----	-----------------	-----------------	----------------

6	М	<	11,2	>
	Д	<	11,3	>
7	М	<	9,7	>
	Д	<	10,1	>

методика: Г. Лескова; Н. Ноткина

Методика обследования.

1. Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах.

2. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие.

3. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте.

Предварительная работа:

До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку (3*10 м) до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В начале и в конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, конус, модуль и т.д.)

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: **начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки.** Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей.

Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

3. Прыжки в длину с места (см)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	М	101,0 и >	86,3-100,0	85,0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	87,0 и <
7	М	113,0 и >	100,0-112,7	99,0 и <
	Д	114,0 и >	98,0-113,4	97,0 и <

методика: Г. Лескова; Н. Ноткина

Методика обследования.

1. Исходное положение: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад.

2. Толчок: двумя ногами одновременно (верх – вперед); выпрямление ног; резкий мах руками вперед верх.

3. Полет: туловище согнуто, голова вперед; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед верх.

4. Приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки движутся свободно вперед- в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

4.Бросок набивного мяча (1 кг.) из – за головы, стоя (см.)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>	160,0	<
	Д	>	145,5	<
5	М	>	168,0	<
	Д	>	150,0	<
6	М	>	210,0	<
	Д	>	170,0	<
7	М	>	240,0	<
	Д	>	209,0	<

методика: Г. Лескова; Н. Ноткина

Методика обследования.

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки подняты верх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой;

2. податься всем туловищем вперед;

3. туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях;

4. Туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед – вверх и сделать бросок.

5.Гибкость

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	М	>	3,9	<
	Д	>	7,6	<
7	М	>	5,1	<
	Д	>	7,9	<

методика: Г. Лескова; Н. Ноткина

Методика обследования.

1. Исходное положение: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.

2. Наклон вперед - вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

Требования к уровню подготовки воспитанников

- сохраняет статическое равновесие (от 15с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5—8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;
- накапливается резерв здоровья (снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений);
- активен, хорошо ест и спит;
- развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила);
- владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях).

Педагогические наблюдения за состоянием здоровья детей

Педагогические наблюдения включают систематическое отслеживание состояния здоровья детей на занятиях. Осуществляется визуальный контроль за занимающимися, их поведением, эмоциональными проявлениями, усвоением учебного материала, индивидуальной реакцией на различные задания, физическую нагрузку, методические приёмы.

Необходимы педагогические наблюдения за переносимостью нагрузки по внешним признакам утомления согласно «Методическим рекомендациям» РГПУ им. А.И.Герцена, 2000г.

Внешние признаки утомления у детей в соответствии со степенью физической нагрузки

Степень нагрузки	Характерные внешние признаки (реакция на нагрузки)
Умеренная	Радостное, возбуждённое состояние; небольшое покраснение кожи лица; мимика спокойная, дыхание учащённое, но ровное; движения бодрые, чёткие, уверенные; незначительное потоотделение.
Средняя	Радостное возбуждение сменяется сосредоточенностью; увеличивается степень покраснения кожи лица; мимика напряжённая; дыхание частое, но ровное; движения напряжённые, выполняемые с заметными усилиями, но чёткие, уверенные; хорошо выраженное потоотделение.
Большая	Сильное покраснение кожи лица, в отдельных случаях синюшность носогубного треугольника или побледнение; мимика искажённая; дыхание резко учащённое, поверхностное; периодические вдохи; движения нечёткие, небрежные, вялые, наблюдаются добавочные движения, нарушение координации движений; значительное потоотделение, в том числе выраженная потливость лица; жалобы на усталость.

Анализируя проведенную работу, хочется отметить положительные моменты для преподавательской деятельности:

физическая подготовка ребенка – дошкольника для адаптации к восприятию нагрузки в школе.

приобретение опыта работы с детьми дошкольного возраста.

оказание реальной помощи инструкторам физического воспитания дошкольных образовательных учреждений в подготовке детей к сдаче губернаторских тестов.

отбор детей для привлечения к занятиям в спортивной школе.

Полученные результаты позволяют предложить следующие рекомендации:

1. Применять специально разработанные комплексы упражнений для развития двигательных качеств, направленные на разностороннее физическое развитие ребенка-дошкольника.

2. Рекомендовать инструкторам физического воспитания дошкольных учреждений проводить контрольные мини-тесты для определения динамики

уровня физического развития и корректировки подбора подводящих обучающих упражнений.

Результативность «Дополнительная образовательная программа спортивно-оздоровительных групп для детей 5-7 лет» получила теоретическое и практическое применение в МАДОУ ДСКВ №40 «Золотая рыбка». Программа логически вписывается в учебно-образовательный процесс, является первой ступенью для физической и технической подготовленности детей к сдаче тестов «Губернаторские состязания».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. – М.: Центр педагогического образования, 2007. – 176 с.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. – М.: Центр педагогического образования, 2005. – 112 с.
4. Доронова Т.Н. Из ДОУ в школу. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 232 с.
5. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 105 с.
6. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.
7. Маханева М.Д. Здоровый ребенок. – М.: АРКТИ, 2004. – 261 с.
8. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. – Воронеж, 2007. – 85 с.
9. Рунова М.А. Движение день за днем. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
10. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 320 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и
обороне» (ГТО)

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег на 30 м или 3 по 10 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, Участники стартуют по 2 человека; челночный бег 3 по 10 м выполняется по 1 человеку.

3. Бег на 1 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами одновременно.

5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.
5. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.
6. *Поднимание туловища из положения лежа на спине*

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком —, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

8. Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Виды ходьбы:

На носках; на пятках; на внешней стороне стопы; одна нога на пятке, другая на носке; скрестным шагом вперед; в полуприседе; спиной вперед; пятки вместе, носки врозь; с перекатом с пятки на носок; приставным шагом, боком; с упражнениями для рук; обычная.

Виды бега:

Медленный на носках; сильно сгибая ноги назад; с высоким подниманием бедра; галопом правым и левым боком; подскоки; бег со сменой направления; с остановкой на сигнал; «змейкой»; с выносом прямых ног вперед; с поворотом кругом; с ускорением.

Виды прыжков:

Прыжки на двух ногах на месте; с продвижением вперед; с поворотом туловища; из глубокого приседа; на одной ноге; с доставанием предмета подскоки (прыжки с ноги на ногу).

Виды ходьбы на четвереньках:

«Раки» - и.п. сидя на полу, руки с боку на ладонях.

1- перенести туловище к ступням ног;

2- и.п.

«Обезьянки» - руки и ноги согнуты, передвигаться быстро.

«Слоники» - руки и ноги прямые (высокие четвереньки).

«Пауки» - животом вверх.

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей осознанно заботиться о своем здоровье, и являются профилактикой простудных заболеваний.

1 комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)

- Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
- Нажимать указательным пальцем точку под носом.
- Указательным и большим пальцем «лепить» уши.

- Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрыта левая).
- Вдох через нос и медленный выдох через рот.

2 комплекс (декабрь, январь, февраль)

- Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное влияние на внутренние органы.
- Слегка подергать кончик носа
- Указательным пальцем массировать ноздри.
- Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились»
- Сделать вдох, на выдохе произносить звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
- Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»

3 комплекс (март, апрель, май)

- «Моем» кисти рук
- Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
- «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
- Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
- Несколько раз зевнуть и потянуться.
Дозировка выполнения – 5-10 раз.

**ОВД – основные виды движений
(полоса препятствий)**

Перечень игровых заданий

- №1
 1. Ходьба по веревке прямо
 2. Прыжки в длину с места
 3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира
 4. Метание мешочка вдаль
- №2
 1. Ходьба, перешагивая через модули
 2. Прыжки вверх, ударить в бубен
 3. Пролезание в обруч прямо
 4. Катание мячей

- №3
 1. Ходьба по наклонной доске
 2. Прыжки из обруча в обруч
 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
 4. Метание в цель
- №4
 1. Ходьба по ребристой доске
 2. Прыжки на батуте
 3. Лазание по гимнастической стенке, с пролета на пролет
 4. Бег между ориентиров
- №5
 1. Ходьба по гимнастической скамье
 2. Прыжки через несколько гимнастических палок
 3. Подтягивание руками лежа на г. скамейке на животе
 4. Кегельбан
- №6
 1. Ходьба
 2. Прыжки через кубики
 3. Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом
 4. Бросание и ловля большого мяча

Веселый тренинг

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после выполнения ОВД выполняются игровые упражнения в течение 2 мин. Все упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации движений и формированию правильной осанки.

Перечень игровых упражнений:

1. «КАЧАЛОЧКА». Перекаты в группировке лежа на спине. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.
2. «ЦАПЛЯ». Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.
3. «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА». Лежа на животе – руки и ноги в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.
4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК». Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямится. Для укрепления мышц спины живота, бедер.

5. «САМОЛЕТ». Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Для укрепления мышц живота, ног, рук.
6. «ПОТЯГИВАНИЕ» Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.
7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ» Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.
8. «КАРУСЕЛЬ». Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.
9. «ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ». Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.
10. «ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ». Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.
11. «МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК». Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.
12. «ПАРОВОЗИК» сед на полу, движемся на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.
13. «КОЛОБОК» Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.
14. «НОЖНИЦЫ» Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Для мышц живота, ног.
15. «ПТИЦА» Лежа на животе, руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.
16. «ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ». Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Для мышц спины, живота, ног.
17. «ВЕЛОСИПЕД». Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.
18. «ГУСЕНИЦА». Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше. Повторить. Для укрепления мышц рук, ног, туловища.
19. «КРОКОДИЛ». Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походить по полу. Для мышц рук, спины, ног.
20. «ЭКСКАВАТОР». Лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони на полу, поднять ноги и опустить за голову. Для мышц спины, живота, ног; гибкости.

Во время дополнительных занятий воспитанники по преимуществу осваивают:

различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков;

разучивают комплексы ОРУ;

комплексы для формирования и укрепления осанки;

комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости.

Важной особенностью содержания обучения является освоение воспитанниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

Упражнения для мышц плечевого пояса

1. Поднимаясь на носки из и. п. положения: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены, поднимаясь одновременно руки вперед и вверх. При выполнении этого упражнения следить, чтобы руки были прямые, кисти несколько шире плеч; при поднимании рук вверх голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх

2. Разводить руки в стороны с поворотом (вправо, влево) из положения руки за голову, стоя и сидя.

При исходном положении стоя ноги ставятся на ширину плеч; при положении руки за голову – руки сгибаются так, чтобы кисти с обращенными вперед ладонями были продолжением предплечий и касались затылка (но не шеи), локти отводятся, голова слегка приподнята, взгляд направлен вперед. Из этого исходного положения можно разводить руки в стороны ладонями вниз и ладонями вверх. Руки должны быть прямыми, на уровне плеч и слегка отведены назад, лопатки максимально сближены. Сначала это упражнение дается без поворота туловища. Проведение затем упражнения с поворотом способствует укреплению мышц туловища, особенно боковых.

3. Поднимать и опускать плечи.

При выполнении этого упражнения следить, чтобы дети не впускали головы, не сдвигали плечи вперед, не сутулились, а делали движения плечами точно вверх и вниз.

4. Обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи. Следить, чтобы в момент разведения руки хорошо разгибались в локтях, были на уровне плеч и максимально отводились назад.

5. Энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения перед грудью. Требования к выполнению те же, что и в предыдущих упражнениях.

6. Делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе. Выполнять упражнение, сохраняя правильную осанку, не делать при этом лишних движений туловищем: поворотов, наклонов назад и вперед.

7. Передавать мяч друг другу над головой вперед и назад можно из исходного положения стоя или сидя верхом на скамейке (бревне); передавая мяч, спину держать прямо, не прогибаться; руки можно сгибать.

Упражнения для мышц ног

1. Приседать, поднимая руки вперед, вверх без предметов и с предметами. Эти упражнения проводятся из исходного положения пятки вместе, носки врозь. Нужно следить, чтобы пятки не расходились, колени разводились в стороны, туловище опускалось по вертикали, без наклонов вперед.

2. Приседать, касаясь спиной и затылком стены (рис. 39) Упражнение рекомендуется, если предыдущее упражнение ребенку не удастся. Данное исходное положение помогает ребенку ощутить правильную осанку. После нескольких повторений упражнения надо отойти от стены и выполнить его так, как будто касаешься стены.

3. Взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше взмахивать ногой, оттягивая носок.

4. Поднимать поочередно согнутые в коленях ноги, перекладывать под ними предметы (мячик) из одной руки в другую. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее.

5. Перешагивать вперед-назад через короткую веревку (обруч), находящуюся в руках. В этом упражнении при перешагивании неизбежен наклон туловища вперед; нужно обращать внимание, чтобы после каждого перешагивания дети хорошо выпрямлялись, а не оставались в согнутом положении.

6. Захватывать, сидя на полу, пальцами ног предмет, подтягивать ноги к себе, затем выпрямлять их, перекладывать предмет пальцами ног вправо и влево. Выполняя это упражнение, дети сидят, опираясь об пол кистями рук сзади себя. Следить, чтобы дети сидели с прямой спиной, не сутулились, не втягивали голову в плечи.

7. Ходить по палке боковым приставным шагом, прямо -переменным шагом. Исходные положения для рук в этих упражнениях надо разнообразить: руки внизу, в стороны, на поясе, за голову. Во время ходьбы необходимо сохранять правильную осанку (рис. 2).

Большое значение для осанки и для развития движений имеет формирование стопы, предупреждение плоскостопия. Плоская стопа может вызвать изменение не только в скелете стопы и ноги, но может нарушить всю совокупность скелетной структуры и всю работу организма. Ребенок, страдающий плоскостопием, подвержен быстрому утомлению во время ходьбы и стояния. При дальнейшем развитии плоскостопия появляются боли, которые еще больше затрудняют ходьбу. Предупредить плоскостопие можно путем подбора соответствующих упражнений. Целью упражнений должно быть развитие и укрепление мышц пальцев, самой стопы и голени. Упражнения проводятся обязательно босиком и желательно несколько раз в день (утром — во время утренней гимнастики, днем — после дневного сна, вечером — перед отходом ко сну).

Кроме упражнений 6 и 7, указанных выше, предлагаем еще несколько упражнений, способствующих формированию стопы и предупреждающих плоскостопие.

1. И. п.: стоя, ступни ног параллельны, приподнимание на носки.
 2. И. п.: то же. Приподнимать и опускать внутренний свод стопы.
 3. Ходьба «мишкой» (на наружном крае стопы).
 4. Вращение стопы. И. п.: сидя на стуле, нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу. Выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение стопой от наружного края стопы к внутреннему краю стопы.
 5. И. п.: то же. Сгибать и разгибать пальцы ног, раздвигать и сдвигать их.
 6. И. п.: сидя на полу, опираясь руками сзади об пол. Захватывать пальцами ног разные мелкие предметы: палочки, карандаши, шарики, веревку и приподнимать их.
 7. Рисование ногами. И. п.: то же. Карандаш (мел, палочку) захватить всеми пальцами ноги, повернуть стопу наружным краем книзу и рисовать на полу (песке) прямые линии, кружочки и т. п.
 8. «Надень носки». И. п.: то же. Захватив носок пальцами ноги, натягивать его на другую ногу; другая нога «старается влезть» в носок.
 9. И. п.: то же. Собрать стопами в кучу веревку, растянутую на полу перед ребенком (длина веревки 2—2,5 м).
 10. То же упражнение, но веревку собирать пальцами ног.
 11. И. п.: то же, но дети сидят парами один против другого. Перекатывать друг другу мяч, отталкивая его ногами (стопами).
 12. И. п.: то же, но дети сидят по кругу. Передавать мяч по кругу ногами (стопы как бы обхватывают мяч).
 13. И. п.: то же, но передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой — сверху).
 14. И. п.: сидя на полу, опираясь руками сзади об пол, ноги согнуты в коленях, под стопы положена гимнастическая палка. Катать стопами палку вперед и назад.
- Для формирования стопы полезна ходьба босиком по песку, траве, но ни в коем случае не по асфальту или утрамбованному грунту.

Упражнения для мышц туловища

Эти виды упражнений можно разделить на упражнения, укрепляющие боковые мышцы туловища, мышцы спины и мышцы брюшного пресса. Хотя ни в одном упражнении та или иная группа мышц не работает совершенно изолированно (например, при упражнениях для укрепления мышц спины в какой-то степени работает мышца брюшного пресса, и наоборот), мы можем и

должны подбирать упражнения, преимущественно влияющие на ту группу мышц, которую мы хотим укрепить у детей.

Упражнение для укрепления боковых мышц туловища надо проводить с целью предупреждения сколиозов (боковых искривлений позвоночника). Основой таких упражнений являются повороты и наклоны туловища влево и вправо. Лучше всего эти упражнения делать из исходного положения сидя на полу со скрещенными ногами — по-турецки, верхом на гимнастической скамейке, бревне, стуле. В таком положении таз неподвижен (зафиксирован) и движение происходит только в позвоночнике.

Для укрепления преимущественно мышц спины включаются упражнения, связанные с наклоном туловища вперед - вниз, с последующим полным выпрямлением. Эти упражнения рекомендуется проводить из исходного положения стоя, ноги врозь, на ширине плеч или сидя на полу, ноги врозь. Исходное положение

- лежа лицом вниз хотя и является эффективным для проведения упражнений, укрепляющих мышцы-разгибатели спины, но применять его надо осторожно, так как сдавливается грудная клетка под тяжестью собственного веса, и тем затрудняется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При выполнении таких упражнений ребенок должен приподнимать от пола только голову и плечи.

Упражнения «рыбка», «лодочка», когда в положении лежа, лицом вниз, приподнимаются одновременно ноги и верхняя часть туловища, увеличивают изгиб позвоночника в поясничной части вперед (лордоз) и могут проводиться только по назначению врача с отдельными детьми при наличии у них плоской спины, но это уже относится к области корригирующей гимнастики. Поэтому такие упражнения проводятся специалистами.

Для укрепления мышц брюшного пресса надо чаще применять исходное положение «лежа на спине». Такое положение наиболее оптимально: площадь опоры при этом большая и не затрачивается лишняя энергия на сохранение равновесия, а мышцы брюшного пресса работают почти изолированно. Кроме того, положение, лежа на спине, разгружает позвоночник от собственной тяжести, выравнивает кривизны позвоночника и дает ребенку ощущение правильной осанки. Из этого исходного положения дается подтягивание туловища к ногам (сесть, лечь) или ног к туловищу (согнуть ноги, выпрямить ноги).

Воспитатель должен так подбирать упражнения, чтобы на одном занятии при их выполнении вовлекались по возможности все крупные мышцы туловища ребенка.

1. Принимать основную стойку. При основной стойке ребенок прямо, но ненапряженно, голова слегка приподнята, взгляд направлен вперед, плечи развернуты (слегка отведены назад), руки опущены вдоль туловища, ноги прямые, пятки вместе, носки врозь.

2. Поворачивать корпус вправо и влево. Это упражнение можно выполнять из исходного положения сидя или стоя, ноги (врозь на ширине плеч. Руки могут быть на поясе, в стороны, за головой).

3. Наклоняться как можно ниже вперед с палкой за плечами, держа ее под мышками (ноги прямые, смотреть вперед). Упражнение можно выполнять из исходного положения: стоя, сидя на полу,

ноги врозь, сидя на стуле, верхом на гимнастической скамейке или бревне.

4. Наклониться, положить предмет с правой (левой) стороны на пол и поднять его.

И. п.: сидя на полу, ноги врозь или верхом на гимнастической скамейке, в руках по флажку (мешочку с песком, кубику). Наклониться влево (вправо), положить предмет на пол подальше от себя, выпрямиться; то же выполнить в другую сторону; затем в том же порядке поднять предметы. Следить, чтобы наклон выполнялся точно в сторону, без поворота.

Это же упражнение можно выполнять из исходного положения, стоя, ноги врозь на ширине плеч, но тогда нужно предварительно повернуться влево (вправо), затем, наклонившись, положить предмет правой (левой) рукой у левой (правой) стопы; вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону.

5. Наклоняться в стороны с палкой за плечами или держа руки на поясе (стоя и сидя). Следить, чтобы упражнение выполнялось точно в сторону, смотреть прямо перед собой. При исходном положении стоя не сгибать ноги, не отрывать ногу, противоположную наклону, от пола (рис. 3).

6. Сидя на полу, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги, переносить одновременно обе ноги через палку (веревку). Следить, чтобы дети, приняв исходное положение, не сутулились, не втягивали голову в плечи, сохраняли правильную осанку на всем протяжении выполнения упражнения (рис. 4).

7. Сидя на полу, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками). Обратить внимание, чтобы дети наклонялись ниже, не поднимали колен, после каждого наклона хорошо выпрямлялись (рис. 5).

8. Стоя на коленях, садиться и вставать, не помогая себе руками. Требования к выполнению те же, что и в предыдущем упражнении.

9. На четвереньках переступать руками вправо и влево, приподнимать поочередно прямые ноги. Переступать руками, стараясь как можно ближе «дойти» руками до пальцев ноги.

10. Лежа на спине, поднимать одновременно вытянутые ноги; садиться и снова ложиться. Поднимая ноги, оттягивать носки; садиться и ложиться с прямой спиной.

11. Лежа на животе, приподнимать голову и плечи, отводить руки назад, прогибаться. Прогибаться в грудной, а не поясничной части позвоночника.

При выполнении общеразвивающих упражнений воспитатель должен обращать внимание на правильное сочетание дыхания с движением, напоминать детям, чтобы они не задерживали дыхание. С этой целью в момент, соответствующий выдоху, рекомендуется произносить короткие слова или звуки: «ух», «вниз», «ш-ш-ш». Это удлиняет выдох, благодаря чему последующий вдох становится более полным и глубоким.

Построения и перестроения

Этот вид упражнений в подготовительной к школе группе не должен быть самоцелью (упражнения ради упражнения). Основная задача — научить детей быстро, организованно, самостоятельно строиться на физкультурное занятие, утреннюю гимнастику, игру тренер должен научить детей строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу; равняться в колонне, круге, шеренге; перестраиваться из одного круга в несколько, из одной колонны в несколько на ходу; делать повороты (направо и налево). Хотя некоторые построения (в колонну по одному, парами) дети выполняли еще в старшей группе, в начале года их надо повторить, так как в дальнейшем эти упражнения они должны выполнять самостоятельно, быстро по слову тренера.

Построение в колонну по одному. Надо научить детей строиться друг за другом на расстоянии одного шага (или вытянутой руки) На первом, занятии вдоль длинной стены комнаты кладут предметы (кубики, мешочки) на равном расстоянии (40—45 см) один от другого. Тренер выбирает самого высокого ребенка и ставит его у первого предмета, затем называет второго, третьего и т. д. Когда дети построены по росту, тренер предлагает запомнить, кто за кем стоит. Затем, по сигналу ,команда

«Разойтись!», «Разбежаться!») дети ходят (бегают) в рассыпную. На следующий сигнал строятся в колонну на свои места. В дальнейшем при построении предлагается обратить внимание на расстояние между предметами, по команде

«Разойтись!» взять мешочек и ходить в рассыпную, а на сигнал «Постройтесь!» построиться в колонну по одному, измеряя на глаз расстояние между собой и стоящим впереди товарищем.

Для закрепления навыка построения в колонну по одному можно проводить различные игры (см. раздел «Подвижные игры»)

Построение в шеренгу. Построив детей по росту в колонну по одному, тренер предлагает повернуться лицом к нему и говорит, что такое построение, когда он стоят рядом (боком друг к другу), называется шеренгой. Чтобы научиться строиться в шеренгу, надо запомнить, кто стоит рядом (кто — слева, кто — справа). Затем тренер проводит линию или кладет шнур и предлагает

детям построиться в шеренгу за линией (шнуром) так, чтобы носки касались линии (шнура). Он обращает внимание на то, что носки при построении в шеренгу должны быть на одной линии; даже если не будет шнура или линии, надо равняться по носкам. Расстояние — интервал между стоящими рядом детьми должно быть равно ширине ладони. Тренер не дает термин «интервал», но, чтобы они соблюдали его, можно предложить им повернуть руки ладонями вперед («показать ладони») и подвинуться немного вправо, если рука не касается руки соседа справа, или подвинуться влево, если рука соседа справа мешает. Первый в шеренге всегда стоит на месте, размыкаться надо только влево.

В дальнейшем (после 2—3 раз) при построении в шеренгу тренер дает указание отдельным детям: «Встаньте немного плотнее друг к другу», «Встаньте немного свободнее».

Построение парами. Можно проводить из шеренги или колонны по одному. Дети строятся в шеренгу, и тренер-преподаватель говорит: «Мы будем учиться строиться парами. Первый в шеренге будет «дерево», второй — «куст», третий —

«дерево», и так через одного». Он помогает при расчете, подходит к первому, который произносит: «Дерево», затем подходит ко второму, который говорит:

«Куст», третий в шеренге говорит: «Дерево» и т. д. Если ребенок ошибается, тренер поправляет его. Затем говорит: «Поднимите руки вверх те, кто говорил «дерево», покажите, какие высокие деревья, а те, кто говорил «куст», присядьте и покажите, какие низкие «кусты». После этого тренер предлагает «кустам» шагнуть вперед, а затем вправо и встать перед «деревом». Затем все дети поворачиваются направо и выравниваются в парах.

Перестраиваться в пары можно и из колонны по одному. В этом случае дети, стоя в колонне и предварительно рассчитавшись на «деревья» и «кусты», по очереди пристраиваются справа или слева к впереди стоящему ребенку, например «куст» подходит к «дереву». Затем по сигналу «В пары!» выполняют построение одновременно.

Построение в круг. Обучая построению в круг, надо обращать внимание, чтобы круг был ровным. Сначала дети учатся строиться вокруг предмета (флажка, кубика). Взявшись за руки, они выравнивают круг, а затем опускают руки. При этом тренер предлагает посмотреть, кому нужно подвинуться вперед, кому назад, чтобы круг был ровным. В дальнейшем дети выравнивают круг без напоминаний.

Если дети стоят в колонне по одному, то для построения круга тренер предлагает идти так, чтобы первый догнал последнего, тогда все останавливаются, поворачиваются лицом к центру и выравнивают круг.

Для построения круга из шеренги дети берутся за руки, первый и последний в шеренге подходят друг к другу, берутся за руки, и все выравнивают круг

Построение из одного круга в несколько. Построение в два круга: дети строятся парами, затем поворачиваются спиной друг к другу, образуя две шеренги, берутся в шеренгах за руки, первый и последний в каждой шеренге подходят друг к другу, берутся за руки и образуют круг.

Построение в четыре круга проводится таким же способом, но после того, как дети построились в пары, тренер-преподаватель делит колонну пополам: первые 6—7 пар делают несколько шагов вперед, останавливаются; все дети образуют четыре шеренги, из которых перестраиваются в круги.

Перестроения из одной колонны в несколько колонн. Прежде всего, для освоения перестроения надо дать детям зрительные ориентиры: у одной из коротких стен комнаты ставится 3—4 флажка разного цвета (по количеству предполагаемых звеньев) на расстоянии вытянутых в стороны рук детей. Тренер-преподаватель делит группу, стоящую в колонне по одному, на 3 звена и раздает флажки — для каждого звена свой цвет (зеленый, желтый, голубой).

По команде тренера-преподавателя: «Первое звено — к своему флажку!» все звено выходит за ведущим к флажку своего цвета. Так же выходят и строятся второе и третье звенья.

Позднее дети должны перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу. Они идут в колонне по одному до тех пор вдоль стен, пока не будет дана команда:

«По звеньям — к своим флажкам!». Тогда ведущие должны одновременно вести все звенья к флажкам соответствующего цвета.

В дальнейшем предметы (флажки) для ориентира не ставятся. Тренер-преподаватель только дает указание, где должны строиться звенья (лицом к окнам, лицом к гимнастической стенке). Звеньевых надо чаще менять, чтобы каждый ребенок научился быть ведущим. Ведущие должны соблюдать интервалы между колоннами, но после остановки можно проверить расстояние, подняв руки в стороны.

К шестилетнему возрасту дети должны уже определять на глаз расстояние между собой и идущим впереди, но после остановки нужно проверять расстояние, вытянув руки вперед. Нельзя предлагать детям идти с вытянутыми руками вперед и стоять так до тех пор, пока не построится вся группа.

Повороты направо и налево. Дети к школе должны знать расположение левой и правой стороны и поворачиваться без ориентиров («налево—к окну» и т. п.).

Но вначале тренер предлагает детям стоящим - в колонне по одному, поднять левую (правую) руку в сторону и говорит, что повернуться налево (направо) это значит повернуться лицом в ту сторону, куда показывает левая (правая) рука. Дети опускают руку и поворачиваются в указанную сторону.

Дети переступая, поворачиваются на левой (правой) ноге, а затем присоединяют к ней правую (левую) ногу. Сначала поворот производится без подсчета, затем сопровождается подсчетом «раз-два». Позднее дети выполняют повороты, не поднимая предварительно рук.

Самый быстрый и удобный поворот для старших дошкольников — прыжком. Он выполняется на один счет. Исходное положение то же что при повороте переступанием. Тренер показывает и объясняет, что по его команде «Налево (направо) прыжком -раз!» дети должны, подпрыгнув, повернуться в, указанную, сторону.

В дальнейшем упражнения в поворотах можно использовать в занятиях, на утренней гимнастике — как упражнения на концентрацию внимания и быстроту реакции на сигнал. Тренер при этом предупреждает детей, что будет давать команды на повороты в разные стороны разными способами — вразбивку, например - налево прыжком, направо переступанием, направо прыжком. Дети должны внимательно слушать и точно и быстро выполнять задание.

Подвижные игры

Общеизвестно, что игры для детей дошкольного возраста являются средством социальной и физиологической адаптации. Они должны вызывать интерес детей, развивать физические качества, смекалку и сообразительность.

Каждое занятие включает две подвижные игры разной интенсивности. Тренеру-преподавателю необходимо продумать объяснение игры: оно должно быть кратким, ясным, эмоциональным; при объяснении содержания игры избегать ненужных деталей, выделять правила (в некоторых случаях можно предложить кому-либо повторить правила). Затем тренер-преподаватель распределяет роли и указывает расположение играющих детей. Распределение ролей и расстановку лучше проводить после объяснения игры, так как, когда дети находятся на одном месте, они более внимательны к объяснению воспитателя, это удобно и для поддержания дисциплины. При проведении знакомой игры нет необходимости каждый раз повторять ее содержание, но правила игры обязательно повторяет или тренер-преподаватель, или дежурный, или ребенок по указанию тренера-преподавателя. Желательно, чтобы повторил правила ребенок, часто нарушающий их.

Во время игры тренер-преподаватель не должен оставаться пассивным наблюдателем. Проводить игры надо так, чтобы дети учились играть, находя удовлетворение в выполнении все более усложняющихся правил и приемов. Тренеру-преподавателю надо следить за ходом игры, видеть всех играющих и отдельных детей, подбодрить соответствующей репликой нерешительного, остановить нарушившего правила игры.

Иногда тренеру-преподавателю не придают значения отдельным правилам: только по определенному сигналу начать или кончить какое-либо

движение, не заходить в дом ловящего и т. д. Очевидно, они забывают, что эти правила развивают у детей волевое усилие, выдержку, что они имеют огромное воспитательное значение.

Необходимо также приучать детей к остановкам в процессе игры. Надо установить правило, что при проведении любой игры, по определенному сигналу (хлопок, слова «Стоп!» или «Остановка игры!») дети должны остановиться на тех местах, где их застал сигнал, и выслушать указания или замечания тренера - преподавателя. Однако не следует злоупотреблять такими сигналами и часто останавливать игру, нарушая этим игровую ситуацию, эмоциональный настрой.

Тренер-преподаватель должен помнить и о дозировке игры. Это очень ответственный момент. Дозировать нагрузку в игре труднее, чем в гимнастике. Нельзя спрашивать детей, устали ли они. Увлеченные игрой, если она интересна, дети не замечают усталости, между тем утомление может уже наступить. Поэтому тренер должен тщательно следить за внешними проявлениями утомления (учащенное дыхание, покраснение лица), за поведением детей (частое нарушение правил, грубость, вялость) и своевременно закончить игру. Конец игры может быть разным. Детей 6—7 лет интересует не только сам процесс игры, но и ее результат. Поэтому после проведения каждой игры необходимо дать оценку — анализ: кто из играющих оказался самым ловким, кто проявил себя как хороший товарищ, а кто еще нарушает правила. Иногда уместно только подсчитать количество пойманных, сравнить, кто поймал больше. В каждом отдельном случае тренер сам выбирает форму окончания игры. Нужно только следить, чтобы анализ и оценка были интересны для детей, а не превращались в скучные нравоучения.

Игры с бегом

Быстро возьми, быстро положи

Дети бегут друг за другом, добегая до углов площадки или комнаты. В одном углу стоит корзина или ящик с флажками, на противоположной стороне стоит пустой ящик. Каждый из детей должен на бегу, не задерживая сзади бегущего, быстро, взять флажок из корзины, а на другой стороне положить в корзину.

Перемени предмет

На одном конце площадки 5—6 детей, в руках у каждого погремушка. На другом конце стоят стулья, на которых лежит по одному кубику. По сигналу

«Бегом!» дети быстро бегут к стульям, кладут погремушку, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Отмечается ребенок, прибежавший первым. Затем бегут следующие 5—6 детей.

Ловишки

Тренер-преподаватель назначает водящего — «ловишку». «Ловишка» выходит на середину площадки и громко говорит: «Я ловишка!», догоняет

убегающих от него, детей. Тот, кого «ловишка» коснулся рукой, становится «ловишкой». Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я ловишка!». Новому «ловишке» не разрешается сразу же касаться рукой прежнего водящего.

Игры с прыжками

Не попадись

Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Тренер-преподаватель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бежит в кругу, стараясь коснуться играющих детей, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот, из играющих детей, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим, но продолжает участвовать в игре. Через 30—40 с тренер останавливает игру и считает проигравших детей. Затем выбирается новый водящий из тех детей, кого ни разу не смогли запятнать. Вариант игры. Назначается второй водящий.

Удочка

Дети стоят по кругу. В центре круга — тренер-преподаватель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Тренер-преподаватель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Тот, кого веревка или мешочек заденет по ногам, считается проигравшим. Когда удочка заденет одного из играющих, делается небольшой перерыв, а затем игра возобновляется.

Игры с лазаньем

Ловля обезьян

Тренер распределяет детей на две группы: обезьян и ловцов обезьян. Дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются пособия для лазанья (гимнастические стенки, вышки). На противоположной стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему, что видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы сговариваются между собой о том, какие движения они будут делать, и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают с деревьев, т. е. пособий для лазанья, приближаются к тому месту, где были ловцы, и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят к себе. После 2—3 повторений игры дети меняются ролями, и игра возобновляется.

Правила игры. Спрыгивать с гимнастической стенки нельзя, обезьяны должны спуститься вниз до последней перекладины. Обезьяну, ступившую обеими ногами хотя бы на первую перекладину, ловить нельзя.

Пожарные на учении

На расстоянии 5—6 шагов от гимнастической стенки проводится черта. Тренер-преподаватель делит группу детей на 3—4 звена (по количеству пролетов гимнастической стенки). На каждом пролете стенки наверху, на одной и той же высоте, подвешивается колокольчик. Первые из каждого звена строятся на черте лицом к гимнастической стенке. По сигналу тренера «Раз, два, три — беги!» дети бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят (каждый в свой колокольчик), затем они спускаются и возвращаются к своему звену. Тренер-преподаватель отмечает, кто первый позвонил. Затем на линию выходят следующие дети (по одному из каждого звена) и проделывают то же, что и предыдущие. Игра продолжается, пока все участники не выполнят задание по одному разу. Выигрывает то звено, где оказалось большее число детей, успевших позвонить первыми.

Игры с метанием и ловлей

Кого назвали, тот ловит мяч

Дети ходят или бегают по площадке (комнате). Тренер-преподаватель держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

Стоп (мяч от стены)

Играющие встают перед стеной на расстоянии 4—5 шагов. Водящий бросает в стену мяч так, чтобы он, коснувшись стены, отскочил от нее. Бросая мяч, водящий называет того, кого он назначает ловить. Последний ловит мяч на лету или быстро поднимает его с земли (все играющие при этом разбегаются). Если он поймает мяч, то сейчас же бросает его обратно в стену, называя нового ловящего, если же поднимает с земли, то, взяв мяч кричит: «Стоп!» — и, когда все остановятся, пятнает, не сходя с места, ближайшего ребенка. Тот в свою очередь быстро берет мяч, кричит: «Стоп!» — и пятнает другого. И так до первого промаха! После промаха все идут снова к стене, но право бросать мяч и назначать, кто должен ловить, принадлежит промахнувшемуся ребенку.

Правила игры. При ловле мяча все играющие разбегаются, но как только мяч будет пойман и раздастся возглас: «Стоп!», все должны остановиться. Игроку, в которого целятся, разрешается увертываться: приседать, подпрыгивать, нагибаться, но сходить с места он не имеет права.

Кто самый меткий?

Тренер-преподаватель делит группу детей на 4—5 звеньев. У одной из сторон комнаты (площадки) проводится черта, а на расстоянии 3 м от нее

ставятся 4—5 (по количеству звеньев) одинаковых мишеней (щиты с нарисованным кругом, вертящаяся цель) или между двумя стойками натягивается шнур, к которому подвешиваются 4—5 обручей. Дети, по одному из каждого звена, выходят на линию и бросают мешочек с песком, стараясь попасть в цель. Попавшему ребенку в цель засчитывается очко. Когда все бросили мешочки по одному разу, подсчитывается количество очков в каждом звене. Звено, получившее большее количество очков, считается победившим. Игру можно продолжить, предложив выявить самого меткого. Для этого все дети, получившие очко, ' снова бросают в цель", но уже с большего расстояния (3,5 м). Не попавшие в цель выходят из игры, а оставшимся можно предложить цель меньшего диаметра. Игра кончается, когда остаются 1—2, самых метких, ребенка.

Школа мяча (с теннисным мячом)

1. Бросить мяч правой, а потом левой рукой об пол и оба раза поймать его обеими руками.

2. Бросить мяч правой, а потом левой рукой вверх и оба раза поймать его обеими руками.

3. Бросить мяч вверх, дать ему удариться о землю и поймать после отскока. Два раза ловить обеими руками, по одному разу правой и левой.

Примечание. Мяч можно ловить одной рукой разными способами: а) подхватывать снизу в то время, когда он начнет опускаться; б) схватывать сверху или сбоку, навстречу его движению. Второй способ хотя и труднее дается детям, но зато вернее. Первым способом ловят только слабо брошенный мяч, вторым можно поймать одной рукой любой мяч.

4. Бросить мяч на землю и, когда он подпрыгнет, отбить его обратно вниз ладонью, а после второго прыжка поймать. Отбивать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками, по одному разу правой и левой.

5. Бросить мяч о землю, после отскока поддать его ладонью вверх и затем поймать. Поддавать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками, по одному разу правой и левой.

6. Бросать мяч в стену правой и левой рукой поочередно и ловить его два раза обеими руками и по одному разу правой и левой руками.

7. Бросить мяч в стену, дать ему упасть на землю и уже потом, поймать обычным способом четыре раза (два раза обеими руками и по одному разу правой и левой рукой).

8. Стать спиной к стене, бросить мяч через голову назад и поймать после отскока. Бросать и ловить обычным способом четыре раза.

9. Бросить мяч в стену, ладонью руки отбить его обратно один ' или два раза и поймать. Бросать и отбивать надо попеременно правой и левой рукой, а ловить можно все время обеими руками.

10. Вытянутой рукой опереться о стену (можно гимнастическую), другой рукой подбросить мяч под вытянутую руку и поймать сверху. Выполнить это упражнение правой и левой рукой.

11. Встать на одну ногу, второй опереться о стену (можно поставить на третью-четвертую рейку гимнастической стенки):

а) бросить мяч из-под ноги наружу вверх и поймать той же рукой;

б) бросить мяч другой рукой из-под ноги внутрь вверх и этой же рукой поймать.

Примечание, а) В упражнениях могут принимать участие двое и больше играющих. Тогда возникает соревнование — кто раньше проделает все упражнения (игра в «классы»). Дети пользуются одним мячом и играют по очереди. Когда до ребенка доходит очередь, он старается выполнить подряд, начиная с первого, как можно больше упражнений, «переходя из класса в класс» до тех пор, пока не уронит мяча; после этого он передает право играть следующему. Ребенок, получивший мяч, каждый раз начинает игру с того упражнения, на котором прервалась его очередь. Прошедший, раньше других, все классы выходит из игры и считается победителем, последний — проигравшим.

б) Для начинающих и не очень ловких детей можно ограничиться двумя первыми упражнениями из каждого класса, т. е. ловить мяч только обеими руками.

Упражнения для двух играющих (с теннисным мячом)

Двое играющих ребенка становятся на некотором расстоянии (расстояние определяет тренер) друг от друга. Один бросает мяч, а другой его ловит или отбивает обратно ладонью. Соответственно способу перебрасывания мяча все упражнения с мячом для двух играющих могут быть разделены на следующие:

1. Дети становятся лицом друг к другу. Один бросает мяч другому, тот ловит и бросает его обратно таким же способом. Мяч бросают и ловят по одному разу правой и левой рукой.

2. Один ребенок бросает под углом мяч о землю так, чтобы он коснулся земли, приблизительно в середине между играющими, а другой ловит мяч после отскока. Бросают и ловят мяч правой, потом левой рукой или двумя руками.

3. Оба описанных выше упражнения выполняются с двумя мячами. По сигналу каждый бросает свой мяч партнеру и тут же ловит мяч партнера. Бросают мяч правой и левой рукой по очереди, обеими руками одновременно.

4. Первый бросает мяч, а второй не ловит его, а отбивает. Упражнение выполняется четыре раза: два раза отбивает один ребенок и два раза другой.

5. Стоя перед стеной, один сзади другого, играющие дети по очереди бросают мяч в стену с тем расчетом, чтобы брошенный мяч был легко пойман другим играющим (рис. 6).