

Министерство образования и науки Российской Федерации

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»**

О. В. Морозов

ТЕОРИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

*Утверждено редакционно-издательским советом
Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ
в качестве учебно-методического пособия*



Орск 2011

ББК 74.200.55
УДК 371.73
М80

Научный редактор

Диль-Илларионова Т. В., кандидат педагогических наук, доцент
кафедры педагогики и методики дошкольного образования
Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ

Рецензенты:

Кирьякова А. В., доктор педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой теории и методологии образования
ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет»;

Левашова Г. Н., Заслуженный учитель Российской Федерации,
кандидат педагогических наук, директор
ГОУ СПО «Педагогический колледж г. Орска»

М80 Морозов, О. В. Теория и технология физического воспитания детей : учебное пособие / О. В. Морозов. – Орск : Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2011. – 129 с. – ISBN 978-5-8424-0581-7.

Данное пособие написано в соответствии с программой курса для подготовки бакалавров по направлению подготовки 050100 – Педагогическое образование. Оно предусматривает изучение общих вопросов теории и методики физического воспитания детей до 7 лет.

ISBN 978-5-8424-0581-7

© Морозов О. В., 2011
© Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2011

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	6
1.1. Предмет и основные понятия теории и технологии физического воспитания детей	6
1.2. Методы исследования в теории физического воспитания.....	7
1.3. Цель и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста.....	9
1.4. Средства физического воспитания (общая характеристика средств физического воспитания, характеристика физических упражнений, классификация физических упражнений)	12
1.5. Принципы всестороннего воспитания и обучения в системе физического воспитания.....	16
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ И МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	20
2.1. Характеристика методов обучения	20
2.2. Этапы обучения детей физическим упражнениям	21
2.3. Формирование двигательных умений и навыков	22
2.4. Основная гимнастика в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.....	24
2.5. Методика формирования физических качеств.....	34
ГЛАВА 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ	39
3.1. Методика обучения детей плаванию.....	39
3.2. Организация и методика обучения детей катанию на коньках.....	40
3.3. Лыжная подготовка в детском саду (организация и методика обучения).....	41
3.4. Методика организации занятий с использованием санок, самокатов, велосипедов, качелей, качалок, каруселей	43
ГЛАВА 4. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....	47
4.1. Общая характеристика физкультурных занятий.....	47
4.2. Способы организации детей на физкультурных занятиях.....	51
4.3. Организация и методика проведения закаливающих мероприятий	53
4.4. Утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, физкультурные досуги и праздники	57
4.5. Особенность методики проведения физкультурных занятий в смешанной	

по возрасту группе	61
4.6. Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием детей	63
ГЛАВА 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ И СПОРТИВНЫМ ИГРАМ	67
5.1. Значение и классификация подвижных игр	67
5.2. Методика руководства подвижными играми	67
5.3. Методика обучения спортивным играм.....	75
5.4. Организация и методика проведения прогулок, экскурсий.....	78
ГЛАВА 6. РАБОТА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	82
6.1. Требования к инструктору по физической культуре.....	82
6.2. Планирование работы в дошкольном образовательном учреждении	84
6.3. Подготовка и использование оборудования и инвентаря	94
6.4. Диагностика физического состояния дошкольников	98
6.5. Подготовка к инспекторской проверке по разделу «Физическое воспитание».....	116
6.6. Связь семьи и дошкольного образовательного учреждения по физическому воспитанию.....	122
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	124
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	125
Приложение 1 Паспорт здоровья дошкольника.....	126
Приложение 2 Учебные нормативы	127
Приложение 3 Обследование техники основных движений.....	129

ВВЕДЕНИЕ

Для реализации основных образовательных программ бакалавриата по направлению подготовки 050100 «Педагогическое образование» высшими учебными заведениями в профильной подготовке предусмотрена дисциплина «Теория и технология физического воспитания детей». Цель ее – подготовить будущих бакалавров к профессиональной деятельности в области физического воспитания дошкольников.

Теоретический материал, представленный в учебно-методическом пособии, поможет будущим бакалаврам сформировать необходимые профессиональные компетенции, личностную позицию педагога в решении задач физического воспитания детей от 3 до 7 лет.

Содержание пособия дополняет основные научно-методические положения лекционного курса, которые углубляются на семинарских занятиях. На лабораторных занятиях студенты совершенствуют умения анализировать, обобщать, делать выводы, находить альтернативные решения по использованию учебной и методической литературы в зависимости от конкретных условий.

ГЛАВА 1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Предмет и основные понятия теории и технологии физического воспитания детей

Теория и технология физического воспитания детей – наука об общих закономерностях управления процессом физического воспитания, развития и совершенствования человека.

Она выясняет цели и задачи физического воспитания, взаимосвязь его с другими сторонами воспитания личности умственным, нравственным, экономическим, эстетическим, трудовым, валеологическим; средства и методы, формы организации, программные требования.

Теория и технология физического воспитания детей – научно-практическая дисциплина. Так как с одной стороны она выявляет, обобщает, анализирует, осмысливает и истолковывает факты, результаты научных исследований, а с другой стороны – она вооружает знаниями средств, форм и методов физического развития и совершенствования человека.

Для понимания сущности предмета необходимо знать следующие понятия:

– ***физическое воспитание*** – педагогический процесс, направленный на достижение хорошего здоровья, физического и двигательного развития ребенка. В узком смысле – вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям и воспитании физических качеств. В широком понимании этот термин включает формирование здорового образа жизни;

– ***физическое развитие*** – это процесс становления и развития морфологических и функциональных свойств организма под воздействием условий жизни и воспитания. Дважды в год проводится специальное обследование уровня физического развития детей (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, состояние осанки и т. д.), определяется его гармоничность, соответствие возрастным показателям;

– **физическая подготовленность** – уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств ребенка. Определяется с помощью тестов, контрольных и программных нормативов;

– **физические упражнения** – двигательные действия, которые используются для решения задач физического воспитания;

– **двигательная деятельность** – деятельность, направленная на физическое и двигательное развитие ребенка с целью его разностороннего развития;

– **физическая культура** – часть общей культуры, характеризующая достижения общества в области физического, психического и социального здоровья человека;

– **спорт** – соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. В спорте достигаются наивысшие результаты в разных видах физических упражнений, выявленных в результате соревнований. В детских образовательных учреждениях используются только соревновательные элементы;

– **физическое образование** – овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие телесной рефлексии у ребенка;

– **двигательная активность** – это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя.

1.2. Методы исследования в теории физического воспитания

В исследованиях по теории и методике физического воспитания используются как специальные методы, так и методы смежных наук – социологии, психологии, нейропсихологии, физиологии, спортивной метрологии, врачебного контроля и т. д.

Исследование начинается с краткого введения, в котором раскрывается актуальность проблемы, цель, научная новизна и практическая значимость исследования, его предмет и объект, гипотеза и задачи эксперимента.

Метод изучения и обобщения передового педагогического опыта основан на изучении и осмыслении теоретической и научно-практической литературы. Обобщение и анализ литературных источников позволяют глубже понять проблему физического воспитания. Наиболее широко применяются методы педагогического исследования, которые рассмотрим подробнее. *Наблюдение.* Педагогическое наблюдение может быть непосредственным, опосредованным, открытым, скрытым. Оно специально организуется, при этом разрабатывается система фиксации фактов, включающая в себя наблюдение за деятельностью педагога и ребенка. Педагогическое наблюдение позволяет в непринужденной, естественной обстановке изучить интересующие вопросы. В процессе наблюдения рекомендуется использовать разнообразные методы регистрации наблюдаемого: видео, аудиозаписи, фото, киносъемка и т. д. Учитываются параметры движения, функционального состояния организма, хронометраж отдельных видов деятельности. Например: измеряются показатели психофизических качеств, физической подготовленности, проводится измерение: жизненной емкости легких посредством спирометрии; мышечной силы рук – ручным динамометром; временных показателей при выполнении различных форм организации двигательной деятельности – секундомером и т. д. Таким образом, в теории физического воспитания используются инструментальные и безинструментальные средства измерений разных физиологических и психофизиологических состояний.

Результаты наблюдений заносятся в дневник, протокол, матричную запись или журнал. В записи данных наблюдений фиксируются время, место, количество участников, сроки наблюдения.

Анкета как метод исследования. В теории и методике физического воспитания широко используется анкетирование. Анкета состоит из специально подобранных вопросов и возможных стандартных вариантов ответов.

При подведении итогов анкетирования используется метод математической статистики.

Изучение документации и продуктов деятельности. Этот метод широко используется в исследованиях по физическому воспитанию. Изучается документация, система планирования и учета разнообразных форм двигательной деятельности. Изучаются данные физического развития, физической подготовленности, техники выполнения тех или иных движений ребенка и т. д.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент обычно состоит из констатирующего, формирующего и итогового. Каждый этап эксперимента имеет свои задачи. В констатирующем эксперименте проводится анализ состояния работы по исследуемой проблеме.

В формирующем эксперименте разрабатывается новое содержание, системный подход к разным формам организации двигательной деятельности и методике, которые проверяются на практике.

В заключительной, или итоговой, части экспериментальной работы осуществляется сравнительный анализ состояния работы до и после проведения эксперимента. Делаются выводы по результатам работы и даются рекомендации для совершенствования работы по физическому воспитанию в практике детских учреждений.

1.3. Цель и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста

Целью физического воспитания является воспитание здорового жизнерадостного, жизнестойкого, физически развитого ребенка.

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Они направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Их реализация способствует гармоничному

психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма, увеличению работоспособности ребенка.

Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка и направлены на:

- формирование правильной осанки;
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц. Особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.

Оздоровление ребенка предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Для этого необходимо в процессе физического воспитания ребенка развивать у него подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких, способствовать тренировке механизмов терморегуляции, обеспечить тренированность нервных процессов, совершенствовать деятельность двигательного анализатора, органов чувств.

Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

В процессе физического воспитания ребенок:

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию (как то: исходные положения, колонна, шеренга и другое; вперед-назад,

вверх-вниз и др.), получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;

- узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;

- ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей. Реализация их в практической деятельности способствует формированию:

- потребности в ежедневных физических упражнениях;

- умению рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;

- грации, пластичности, выразительности движений;

- самостоятельности, творчества, инициативности;

- самоорганизации, взаимопомощи.

Кроме того, у ребенка воспитываются гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных подвижных игр.

Благодаря физическому воспитанию:

- создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т. п.);

- закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);

- осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);

- прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Таким образом, физическая культура подготавливает ребенка к жизни.

Все вышеперечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие, психофизическую готовность к труду и к учебе в школе.

1.4. Средства физического воспитания (общая характеристика средств физического воспитания, характеристика физических упражнений, классификация физических упражнений)

Общая характеристика средств физического воспитания.

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются: ***гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др.*** На физическое развитие детей оказывают влияние разнообразные движения, входящие в различные виды деятельности (ручной труд, игра на музыкальных инструментах, лепка, конструирование, рисование, одевание, умывание и др.). Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека.

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки и др.) составляют обязательное условие для решения задач физического воспитания. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятия физическими упражнениями лучше содействуют развитию костной и мышечной системы (при полноценном и своевременном питании). Чистота помещения, физкультурного оборудования, атрибутов, игрушек, одежды, обуви детей служит профилактикой заболеваний. Выполнение требований гигиены вызывает у детей положительные эмоции и создает наиболее благоприятные условия для освоения физических упражнений.

Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Например, регулярное и доброкачественное питание положительно влияет на деятельность пищеварения и обеспечивает своевременную доставку другим органам необходимых питательных веществ, содействует нормальному росту и развитию ребенка. Полноценный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение предупреждает возникновение заболеваний глаз (близорукость и др.), создает более благоприятные условия для ориентировки детей в пространстве. Соблюдение твердого режима дня приучает к организованности, дисциплинированности и т. д.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают работоспособность человека. В процессе занятий физическими упражнениями на воздухе при солнечных излучениях или в воде (плавание) возникают положительные эмоции, повышаются функциональные возможности отдельных органов и систем организма (больше поглощается кислорода, усиливается обмен веществ и т. д.).

Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, для повышения приспособляемости его к повышенной и пониженной температуре, в результате чего упражняется терморегулирующий аппарат, то есть организм человека приобретает способность своевременно реагировать на разнообразные изменения метеорологических факторов. При этом сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает эффект закаливания.

Естественные силы природы могут использоваться и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи от загрязнения, механического воздействия на тело человека. Воздух лесов, садов, парков, содержащий особые вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом, благотворно влияет на организм человека. Солнечные лучи способствуют отложению витамина D под кожей, убивают различные микробы и охраняют человека от заболеваний (рахит и др.). Для разностороннего

влияния на организм следует применять все естественные силы природы, наиболее целесообразно сочетая их.

Характеристика физических упражнений. Возникновению физических упражнений способствовали трудовые процессы, охота, религиозные обряды, инициации, посвящение и многие другие события и процессы, происходящие в обществе.

С развитием человеческого общества сходство между трудовыми действиями и собственно физическими упражнениями утрачивалось. Из сложной двигательной деятельности, связанной с процессом труда, постепенно вычленились отдельные действия, которые затем стали применяться в физическом воспитании как упражнения (бег, метание, прыжки и др.). Широко использовались подвижные игры, возникшие на заре развития человеческого общества (горелки, лапта, ловишки и др.). Постепенно появляются и спортивные игры: баскетбол, теннис, хоккей, футбол и т. д.

Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка.

Физические упражнения являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма.

Термин «упражнение» в теории и практике физического воспитания имеет два значения. Им определяют виды двигательных действий, сложившиеся в качестве средств физического воспитания, а также процесс неоднократного воспроизведения действий, которые организуются в соответствии с методическими принципами.

К физическим упражнениям относятся только те виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям. Отличительным признаком физических упражнений является соответствие их формы и содержания сущности физического воспитания, закономерностям, по которым оно происходит.

Содержание физического упражнения составляют входящие в него двигательные действия и процессы, которые происходят в

функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие. Эти процессы многообразны и могут рассматриваться в психологическом, физиологическом, биомеханическом и других аспектах.

Выполнение физических упражнений предполагает сознательную установку на достижение результата действия, при этом значительно активизируются мыслительные процессы, двигательные представления, память, внимание, воображение и т. д.

Результативность физических упражнений зависит от предвидения результатов, выбора способов выполнения движений. Физические упражнения активизируют работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они требуют волевых усилий, развивают эмоции, сенсомоторные функции.

Форма физических упражнений представляет собой внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура характеризуется взаимосвязью различных процессов в организме во время выполнения упражнения. Внешняя структура – это видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных, динамических параметров движения. Содержание и форма физических упражнений взаимосвязаны.

Классификация физических упражнений. Классификация – это распределение физических упражнений по группам и подгруппам в соответствии с определенными признаками. Разные физические упражнения имеют очень много признаков. Важно установить главный признак, по которому следует разделить упражнения на группы. Этот признак должен быть существенным в педагогическом отношении. Классификации, составленные по разным признакам, помогают ориентироваться во множестве существующих физических упражнений, отбирать из них нужные в соответствии с поставленными задачами, быстро находить в учебниках и пособиях описание необходимого упражнения.

Существуют следующие классификации:

– по исторически сложившимся системам (гимнастика, спорт, туризм, подвижная игра);

- циклические и ациклические движения, смешанные движения;
- естественные и абстрактные;
- динамические и статические;
- аэробные и анаэробные;
- по отношению к физическим качествам (скоростно-силовые, на выносливость, на гибкость);
- по мощности (слабой, средней, большой, максимальной);
- поступательные и вращательные;
- упражнения, различающиеся по анатомическому признаку (упражнения для мышц шеи, ног, туловища);
- упражнения на снарядах, с инвентарем.

1.5. Принципы всестороннего воспитания и обучения в системе физического воспитания

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Воспитатель обязан обеспечить рациональный общий и двигательный режим в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ), создать оптимальные условия для игр и занятий детей. Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

Принцип гуманизации и демократизации. Каждое ДОУ имеет право на выбор системы физического воспитания или его отдельных направлений (авторские программы или методики). Вся физкультурная работа должна строиться на основе комфортности, с созданием приятных эмоций от «мышечной радости». Демократизация физического воспитания предполагает предоставление воспитателю права свободного выбора форм, средств, методов работы с детьми с запла-

нированным высоким конечным результатом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности детей. Это обязывает педагога уметь определять ближайшую зону физического и двигательного развития детей, создавать систему форм, средств и методов физического воспитания и оценивать ее эффективность.

Принцип индивидуализации. В работе с дошкольниками важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и в соответствии с ними обеспечить для каждого оптимальную физическую нагрузку. Индивидуализация проявляется в гибком, удобном щадящем режиме дня, в процессе закаливания, в физических нагрузках.

Принцип преемственности физического воспитания ДОО и семьи. Здорового ребенка можно воспитать, если соблюдаются единые требования ДОО и семьи в вопросах распорядка дня, двигательной активности, культурно-гигиенических навыков, закаливания. Отсюда важно физкультурное и валеологическое просвещение родителей, привлечение их к отдельным формам физкультурного досуга, к совместным физкультурным праздникам, походам и экскурсиям.

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т. д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Общепедагогические принципы.

Принцип сознательности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П. Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Этот принцип предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующе-

го, более сложного материала. Принцип систематичности обеспечивает регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста.

Принцип повторения двигательных действий является одним из важнейших. В результате многократных повторений упражнений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении разнообразных вариантов разученных движений.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение принципа постепенности.

Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и так далее, обеспечивающих представление о выполняемом действии.

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движений, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным

условием принципа доступности является преемственность физических упражнений.

Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей детей.

Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие.

Принцип непрерывности – один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Нормирование нагрузки основывается на адаптации и сбалансировании динамики нагрузок.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (то есть учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ И МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

2.1. Характеристика методов обучения

Метод – это система приемов, направленная на оптимизацию процесса обучения в зависимости от содержания конкретных дидактических задач, средств и условий.

Основу методов физического воспитания составляет регулирование нагрузок и их гармоничное, продуманное сочетание с отдыхом.

Информационно-рецептивный метод характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку – осознанно их запомнить и усвоить.

Полноценное усвоение двигательных действий обеспечивает *репродуктивный метод* (то есть воспроизведение способов деятельности).

Метод проблемного обучения – важнейшая особенность его в том, что перед ребенком ставится проблема для самостоятельного решения. Осуществляя поиски решения тех или иных двигательных задач, он сам добывает знания. Знания, добытые собственными усилиями, сознательнее усваиваются и прочнее закрепляются в памяти.

Реализации творческих замыслов способствует метод творческих знаний.

В теории физического воспитания используются также специфические методы.

Метод строго регламентированного упражнения реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

– наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);

– точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками;

– создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажеров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за ее воздействием и т. д.).

Игровой метод отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании.

Игровой метод дает возможность совершенствования двигательных навыков.

Соревновательный метод в относительно элементарных формах достаточно часто применяется в работе с детьми дошкольного возраста.

Широко используются в системе физического воспитания **обще-дидактические методы**:

– **наглядные методы** формируют представления о движении, яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений;

– **вербальные (словесные) методы** активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания;

– **практические методы** обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения.

2.2. Этапы обучения детей физическим упражнениям

Процесс обучения детей движениям состоит из следующих этапов: первоначальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление навыка и усовершенствование техники.

На этапе первоначального разучивания физического упражнения детей знакомят с новым двигательным действием и формируют умение выполнять его в общих чертах. Воспитатель показывает упражнение детям и подробно объясняет все элементы, которые входят в его состав.

На этапе углубленного разучивания физического упражнения уточняется правильность выполнения деталей техники, вырабатывается умение выполнять их слитно. Простые по содержанию и структуре движения воспитатель напоминает детям, не пользуясь показом. Если движения сложные, нужен показ и объяснение. На этом этапе у детей активизируется внимание, творческое мышление и желание самостоятельно выполнить движение.

Этап закрепления двигательного навыка и усовершенствования техники стимулирует детей к самостоятельному выполнению движения, создаст возможности применения их в играх. Воспитатель словами регулирует движения дошкольников, предлагает им творческие задания, направленные на воспитание творческого отношения детей к двигательной деятельности. Следовательно, этапы обучения физическим упражнениям – это педагогический процесс взаимной деятельности воспитателя и ребенка, направленный на освоение последним двигательного действия.

2.3. Формирование двигательных умений и навыков

Формирование системы двигательных умений и навыков – одна из задач физического воспитания. Воспитателю необходимо знать закономерности этого процесса, что поможет ему грамотно построить занятие и обеспечить рациональное содержание каждого этапа обучения двигательному действию.

В теории физического воспитания *двигательные умения* определяются как степень владения двигательным действием, которая отличается необходимостью сознательного контроля за действием, невысокой быстротой, нестабильностью итогов, небольшой прочностью запоминания. Есть умения, для освоения которых не требуется повторений. Достаточно объяснений воспитателя, как нужно держать мяч, обруч, палку, чтобы у детей появилось умение выполнить это сразу, но есть более сложные умения, требующие продолжительных упражнений для их правильного выполнения (ведение мяча, прокатывание обруча и др.). Основой двигательного умения является твор-

ческий поиск, сравнение, оценка способов выполнения движений, соединение их в целостное двигательное действие.

Двигательные умения постепенно переходят в навык. **Двигательный навык** – это степень владения техникой действия, при которой управление движениями осуществляется автоматизировано, а действия отличаются высокой надежностью. Двигательные навыки развиваются в процессе индивидуального опыта и представляют собой сложную систему условнорефлекторных связей.

Характерными особенностями двигательного навыка являются: автоматизированный характер как некоторых операций, так и действия целиком; высокая быстрота действия; стабильность итогов действия, несмотря на то, что двигательные действия выполняются в новых условиях; надежность и прочность – навык не исчезает даже при продолжительных перерывах.

Практическое значение двигательных навыков для ребенка очень велико. Они дают ему возможность быстро и точно выполнять действия, содействуют возникновению положительных эмоций, которые оказывают влияние на успешность выполнения заданий.

Закономерности формирования двигательных навыков.

Сформированные ранее навыки могут облегчить или усложнить формирование нового навыка. Положительное взаимодействие навыков – «положительный перенос» – происходит в тех случаях, когда в технике движений есть сходство, например, навыки игры в лапту помогают освоить бросание мяча вдаль. «Отрицательный перенос» может возникнуть при одновременном разучивании движений, которые имеют разные конечные фазы. Например, навык приземления в прыжках в длину с разбега может замедлить формирование навыка приземления в прыжках в высоту с разбега. Характер взаимодействия навыков необходимо учитывать при планировании работы по обучению детей движениям.

Если отсутствует подкрепление, двигательный навык разрушается. Разрушение происходит последовательно: вначале дети чувствуют неуверенность в своих силах, потом теряется способность к

точной дифференцировке движений, исчезает индивидуальность в технике выполнения. Внешне это выражается в качественном ухудшении двигательного действия. Однако двигательный навык не исчезает полностью, сохраняется сравнительно долго, и после упражнений он быстро восстанавливается. Двигательный навык может ухудшаться и тогда, когда снижается уровень физических качеств, функциональных возможностей организма, например, у часто болеющих детей наблюдается низкий уровень развития основных физических качеств и низкие показатели основных видов движений.

На быстроту образования двигательных навыков оказывают воздействие эмоции, интерес, сознательное отношение детей к двигательной деятельности.

2.4. Основная гимнастика в системе физического воспитания детей дошкольного возраста

Основные движения – это жизненно необходимые для ребенка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание бросание, метание, ходьба, бег, прыжки.

Сопровождая ребенка с раннего детства, основные движения естественны и содействуют оздоровлению организма, а также всестороннему совершенствованию его личности. Конечная цель формирования навыков основных движений состоит в том, чтобы научить каждого ребенка: 1) сознательно управлять своими движениями; 2) самостоятельно наблюдать и анализировать различные ситуации, выбирая наиболее эффективный способ реализации двигательного поведения; 3) понимать особенности каждого вида основных движений, преимущество их использования; 4) навыкам точных мышечных ощущений правильного выполнения, творческому использованию этих движений в повседневной жизни. Решение поставленных задач возможно только благодаря упражнениям в основных движениях в условиях двигательной активности самого ребенка, а также в процессе организованного обучения.

Метание – движение ациклического типа. Оказывает огромное физиологическое воздействие на организм ребенка: метание способствует развитию мозга, глазмера, равновесия. По данным психолого-педагогических исследований, манипуляции с мячом оказывают благотворное воздействие на центральную нервную систему, снимают мышечные зажимы, способствует снятию стресса.

Упражнения ребенка в метании – необходимо уделять внимание точности движений, особенно на начальных этапах разучивания. Точность оценки направления полета снаряда с возрастом повышается. Под влиянием специальной тренировки растет дальность броска, уменьшается количество грубых ошибок. Метание проводится на дальность и в цель.

Ребенка обучают разнообразным способам метания на дальность и в цель: из-за головы, из-за спины через плечо, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку.

Наряду с метанием вышеуказанными способами, которые проводятся с места, ребенка старшего возраста обучают метанию с четырех шагов и с разбега. Метание с четырех шагов подготавливает детей к освоению метания с разбега.

При метании предмета правой рукой первые два шага – обычные, третий – скрестный. Правая нога разворачивается носком вправо и ставится впереди, перпендикулярно направлению метания. При выполнении третьего шага правая рука с предметом отводится назад. Четвертый шаг – выпад вперед левой ногой, масса тела остается на правой ноге, корпус отведен и повернут вправо, рука до отказа отведена назад – производится бросок.

Метание с разбега: ускоряющийся разбег заканчивается скрестным шагом правой ноги и выпадом левой, то есть исходным положением для метания. Разбег, скрестный шаг, выпад и бросок производятся одновременно. При метании с разбега дальность броска у детей увеличивается на 2-2,5 м.

Подготовительной формой метания является бросание, а также катание, прокатывание и скатывание мяча (или другого предмета).

Бросание осуществляется как обеими руками, так и отдельно правой и левой рукой. Направление броска может быть вверх, в стороны, вперед, в горизонтальную и вертикальную цель.

В средней и старших группах разнообразные упражнения в метании (прокатывание, бросание и ловля, метание на дальность и в цель, перебрасывание через сетку) должны быть ежедневными, а мяч предоставлен детям в свободное пользование. Чем больше различных упражнений будет применяться, тем лучше дети овладеют приемами этого сложного движения.

К концу пребывания в детском саду дети должны овладеть всеми видами прокатывания, катания, бросания и ловли мячей, метания, передачей мяча, ведением его, отбиванием, то есть освоить «школу мяча».

Лазание. Лазание – циклическое движение. Лазание осуществляется посредством поочередного движения рук и ног с опорой каждой ноги на рейки лестницы и задержкой обеих ног на них.

Ребенок овладевает следующими видами лазания: подлезание, перелезание, пролезание, ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскости (на полу, на гимнастической скамейке), лазание по вертикальной (гимнастической) стенке, стремянке, веревочной лесенке, канату и шесту. Лазание является сложным условным рефлексом, вырабатываемым в процессе многократных повторений. Оно вовлекает в работу значительную массу мышц и повышает функциональную деятельность всего организма ребенка, а также помогает формированию правильной осанки. Упражнения в лазании улучшают координацию движений, функций дыхания и кровообращения, повышают обмен веществ.

Когда ребенок становится достаточно самостоятельным, ему предлагаются упражнения в лазании по наклонной и вертикальной гимнастической лесенке высотой 1 м.

При систематическом обучении дети старшей и подготовительной групп лазают быстро и ритмично с выполнением дополнительных заданий: залезть на трибуну и перешагнуть на другой ее пролет, достичь площадки на трибуне и поднять флажок, забраться на самый верх.

Съезжание с каната или шеста вниз не допускается (учитывается легкая ранимость рук и ног ребенка при трении). Время влезания на высоту 2,5-3 м по шесту (канату) у детей старших групп колеблется в пределах 1-1,5 мин. Дети 7 лет, особенно мальчики, влезают на канат и шест и слезают с них несколько раз подряд (2-4 раза). Рекомендуется в групповых комнатах устанавливать гимнастические лестницы хотя бы в один пролет, а на участке – трибуны с вышками, заборчики, стойки с канатами и шестами.

Детям-дошкольникам не рекомендуется долго виснуть на руках, это вызывает длительное статическое напряжение мышц, преждевременное растяжение суставов и связок, утомляет нервную систему.

Ходьба – циклическое основное движение, естественный способ передвижения ребенка. Во время ходьбы в работу включается более 60% мышц, активизируются обменные, дыхательные процессы; повышается работа сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма. Непосредственным регулятором движений являются конкретные кожно-мышечные ощущения.

Нагрузка при ходьбе зависит от ее темпа и затраты энергии при ее выполнении. Темп ходьбы может быть обычный, умеренный, быстрый и т. д. Ребенок начинает овладевать ходьбой в конце первого или начале второго года жизни, совершенствованию ходьбы, а также профилактике плоскостопия способствуют специальные упражнения: ходьба на носках выполняется на уменьшенной площади опоры и требует напряжения мышц голени и стопы, тем самым укрепляя свод стопы. Ребенок младшего дошкольного возраста выполняет разные виды ходьбы: ходьбу на наружном крае стопы («косолапый мишка»); ходьба крадучись, на полусогнутых ногах; босиком по лежащей на полу ребристой лесенке с захватыванием ее перекладин пальцами ног; ходьба с фиксированным перекатом с пятки на носок и т. д.

В старшем дошкольном возрасте применяется ходьба:

- с высоким подниманием бедра, которая укрепляет мышцы спины, брюшного пресса и ног;
- ходьба скрестным шагом, развивающая ловкость;

- ходьба приставным шагом;
- ходьба с различными заданиями;
- ходьба гимнастическая с носка, с активным взмахом рук;
- ходьба в приседе;
- ходьба выпадами;
- ходьба с закрытыми глазами;
- ходьба спиной вперед.

Совершенствование ходьбы продолжается на протяжении всего периода дошкольного детства. С возрастом изменяются не только качественные, но и количественные показатели овладения навыком ходьбы.

Бег – циклическое, локомоторное движение, имеющее строгую повторяемость цикла двигательных действий. Во время бега имеется фаза полета, когда обе ноги бегущего отрываются от пола. Во время ходьбы и бега основные нагрузки приходятся на икроножные мышцы и ахиллово сухожилие. В этой связи особенно опасным является использование в работе с детьми физических нагрузок, превосходящих функциональные возможности опорно-двигательного аппарата, костно-мышечной системы. Систематически возникающие перенапряжения мышц голеностопного сустава и стопы (особенно в беге) могут способствовать постепенному опущению свода стопы, снижению ее рессорных (упругих) свойств. А это уже чревато различными травмами суставно-связочного аппарата, позвоночника, сотрясениями внутренних органов, развитием плоскостопия.

Во время бега значительную физическую нагрузку испытывает позвоночник, фиксация изгибов которого у детей дошкольного возраста не завершена. В шейном и грудном отделах позвоночника она происходит только в 6-7 лет, в поясничном отделе – к 12 годам. При беге на носках нагрузка на позвоночник ребенка увеличивается в 20 раз.

Качество бега совершенствуется при выполнении разнообразных видов бега: бег на носках; бег с высоким подниманием бедра, тренирующий мышцы брюшного пресса, спины и стопы; бег с различными заданиями, выполняемыми по сигналу; бег между предметами, с

предметами – обручем, скакалкой и другое; бег на ограниченной площади; челночный бег, развивающий координацию движений, ориентировку в пространстве; бег наперегонки; врассыпную; с увертыванием и ловлей. Различные виды бега воспитывают ловкость, быстроту реакции. Бег способствует развитию скоростно-силовых качеств, воспитывает выносливость, формирует нравственно-волевые качества.

В старшей группе непрерывный бег доводится до 1,5-2 мин. в медленном темпе, бег в среднем темпе – до 1 мин. с 2-3 раза в чередовании с ходьбой. Уменьшается время пробегания 20 м на скорость. К концу учебного года дети должны пробегать этот отрезок за 5,5-6 с. Вводится новая дистанция 30 м. К концу года дети должны ее пробегать за 7,5-8,5 с.

В подготовительной группе непрерывный бег доводится до 2-3 мин. в медленном темпе. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. с 2-4 раза в чередовании с ходьбой. К концу года дети должны пробегать 30 м за 6,5-7,5 с.

Прыжки – движение ациклического типа. Прыжок состоит из четырех фаз: 1) подготовительной – принятие исходного положения или разбег; 2) основной – отталкивание; 3) полет и 4) заключительной – приземление. Существует несколько видов прыжков в высоту, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега.

При прыжке в длину с места подготовительная фаза заключается в приседании. Основная фаза – отталкивание и полет, заключительная фаза – приземление.

При прыжке в длину с места (не менее 100 см) и с разбега (не менее 180-190 см) приземление происходит сразу на обе ноги, с пятки на всю стопу.

Прыжок в высоту с места (через шнур, небольшой кубик) и с разбега (не менее 50 см) требует приземления вначале на носки с последующим перекатом на всю ступню.

При обучении прыжкам основное внимание отводится мягкому приземлению.

Дети 7-го года жизни в достаточной степени овладевают техникой разнообразных прыжков. Отмечается легкость, ритмичность, согласованность движений рук и ног, более энергичное отталкивание, увеличение полетности и дальности полета, мягкость приземления. Наряду с прыжком в высоту (не менее 50 см) с прямого разбега дети легко овладевают прыжком в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».

Для совершенствования в прыжках рекомендуются упражнения с короткой, длинной и вращающейся скакалкой, поочередное подпрыгивание на одной ноге (игра «Классы»), различные подскоки с прямым и перекрестным движением ног, прыжки через ряд положенных на полу предметов; прыжки с поворотами и различными движениями рук; прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону и др.

Прыжки в длину с разбега. В детском саду используется прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Необходимо иметь в виду, что дальность прыжка в длину с разбега зависит от начальной скорости полета и высоты вылета. Говоря об эффективности разбега, следует отметить, что как короткий, так и слишком длинный разбег не позволяют детям правильно выполнять прыжок.

Отталкивание в прыжках в длину с разбега начинается энергичным выпрямлением стопы. В полете колено толчковой ноги подтягивается к маховой ноге, осуществляется группировка. В момент приземления руки резко выносятся вперед. Приземление осуществляется на пятки с последующим перекатом на всю ступню.

К концу учебного года дети старшей группы должны уметь прыгать в длину с разбега не менее 100 см, а в подготовительной – не менее 180 см.

Общеразвивающие упражнения – специально подобранные упражнения, направленные на оздоровление организма. Они способствуют формированию правильной осанки; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обмена процессов, деятельности нервной системы. С их помощью укрепляются и развиваются крупные группы мышц – плечевого поя-

са, туловища, ног, подвижность суставов; нормализуются процессы напряжения и расслабления; они содействуют развитию также психофизических качеств ребенка.

Первая группа физических упражнений направлена на развитие и укрепление мышц плечевого пояса и рук. Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во II в. до н. э. в Китае. Специалисты утверждали, что игры с участием рук и пальцев (типа нашей «Сороки-белобоки» и др.) приводят в гармоничные отношения тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии. Японский врач Намикоси Токудзиро создал оздоравливающую методику воздействия на руки. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные. По насыщенности акупунктурными зонами кисти не уступают уху и стопе. Восточные медики установили, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, массаж указательного пальца положительно воздействует на состояние желудка, среднего – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца на сердце.

В Китае распространены упражнения для ладоней с каменными и металлическими шарами. Популярность этих занятий объясняется их оздоравливающим и тонизирующим организм эффектом.

В Японии широко используются упражнения для ладоней и пальцев с грецкими орехами. Их растирают между ладонями, пальцами, учат ребенка разнообразным манипуляциям. Прекрасное оздоравливающее и тонизирующее воздействие оказывает перекачивание между ладонями шестигранного карандаша.

Работы В. М. Бехтерева доказали влияние манипуляции рук на функцию нервной высшей деятельности, развитие речи. Если в 4 года ребенок не может донести в пригоршне воду до лица, значит, у него отстает в развитии мелкая мускулатура.

Другая группа общеразвивающих упражнений – для туловища, развития и укрепления мышц спины – влияет на формирование пра-

вильной осанки, способствует развитию гибкости позвоночника (наклоны вперед, в стороны, повороты, вращение туловища). Немаловажны упражнения для развития и укрепления мышц, которые способствуют предохранению внутренних органов от сотрясения, препятствуют застою крови в венозных сосудах.

Каждое общеразвивающее упражнение начинается с исходного положения – правильного положения тела, необходимого для выполнения общеразвивающих упражнений. Исходные положения тела, рук, ног могут быть разнообразными. Смена исходного положения усложняет или упрощает выполнение физического упражнения. Существуют:

- исходные положения для ног в положении стоя;
- исходные положения для рук в положении стоя;
- в положении сидя;
- в положении лежа.

По данным логопедических исследований, очень полезно произносить на выдохе гласные звуки, которые воздействуют на различные органы и мозг.

Так, произнесения звуков:

- Э – воздействует на железы, мозг и органы головы;
- З – глотка, гортань, щитовидная железа;
- Д – воздействует на верхние доли легких;
- О – воздействует на среднюю часть груди;
- ОУ – нижняя часть легких, сердце, печень, желудок;
- О – влияет на диафрагму, печень, легкие;
- И – улучшает функцию почек;
- ОО-ИИ – улучшает деятельность сердца.

Обучение ребенка строевым упражнениям проводится с учетом возрастных особенностей.

Со второй младшей группы детей приучают строиться с помощью воспитателя – в круг, в колонну друг за другом, запоминая впереди стоящего ребенка; дети строятся возле стены, разложенного

вдоль нее шнура и т. д. Их учат перестроению из колонны по одному в пары.

В средней группе закрепляются навыки построения и перестроения, умения быстро строиться и перестраиваться не только на месте, но и в движении; изменять движение по сигналу.

В старших группах ребенок по сигналу воспитателя выполняет разнообразные построения и перестроения: из колонны в пары, четверки путем прохождения через центр зала и расхождения направо и налево. Дети выполняют упражнения в смыкании и размыкании колонн, используя приставной шаг; проверяют расстояние между колоннами и друг с другом с помощью вытянутой руки; строятся по глазомеру, ориентируясь на направляющих, умеют четко и свободно поворачиваться по команде.

К строевым относятся следующие типы упражнений – построение (в круг, колонну, шеренгу и т. п.); перестроение (из колонны в круг, по два, по три, по четыре, в шеренгу и т. д.); повороты в разные стороны (кругом, налево, направо); размыкание; смыкание; разнообразные передвижения в пространстве. Они используются в различных формах организации двигательной деятельности (на занятиях, утренней гимнастике, в подвижных играх, хороводах, досугах, праздниках и т. д.).

Упражнения в построении и перестроении способствуют ориентировке в пространстве, формированию правильной осанки, умению согласованно двигаться в коллективе.

Строевые упражнения выполняются детьми дошкольного возраста с различными предметами. Они сопровождаются музыкой, речевками, песнями, ударными инструментами (бубном, барабаном). Ребенок младшего и среднего возраста выполняет различные команды педагога, воспринимает пространственную терминологию с ориентировкой на предмет, «повернитесь к окну, направо» (Е. Н. Вавилова). В старших группах без ориентира, «первое звено – направо, второе – налево марш» и т. д. Экспериментально доказана доступность усвоения и самостоятельного использования пространственной терминологии ребенком пяти-шести лет (Э. Я. Степаненкова).

2.5. Методика формирования физических качеств

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выделяют три основные формы проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость отдельного движения;
- 3) частота движений.

Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. В практике дошкольного воспитания о быстроте движения ребенка судят по скорости бега на короткие дистанции (10-30 м).

Для развития скоростных качеств Е. Н. Вавилова предлагает использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя на корточках и т. д.).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения.

Выносливость – это способность организма совершать продолжительную мышечную работу. Применительно к детям дошкольного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности в данный момент. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию и воспитанию.

Выносливость позволяет укрепить организм ребенка, повышает работоспособность, помогает раскрыть и развить их природные задатки, развивает волевые качества, черты характера.

В исследованиях показано, что лучшими средствами в развитии выносливости являются циклические движения: бег, плавание, катание на лыжах, на коньках и т. д.

В процессе развития у детей выносливости необходимо (при определении мощности и интенсивности физических нагрузок) учитывать «золотое правило скелетных мышц» И. А. Аршавского (о сверхвосстановлении организма). Суть его в том, что постоянная, неизменная нагрузка не способствует переводу физиологических границ утомления на качественно более высокий уровень функционирования и вследствие этого не обеспечивает развитие выносливости. В результате выносливость у детей возрастает незначительно. Она длительное время сохраняется на одном уровне, повышаясь лишь с возрастом. «Повторное и нечрезмерное утомление, – считает Ю. М. Данько, является действительным фактором повышения функциональных возможностей организма».

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки (Л. П. Матвеев).

В понятие *ловкость* входят следующие компоненты:

- 1) быстрота реакции на сигнал;
- 2) координация движений;
- 3) быстрота усвоения нового;
- 4) осознанность выполнения движений и использования двигательного опыта.

При формировании ловкости необходимо правильно выбрать методику обучения ребенка движению; подвижные игры на развитие ловкости должны включать упражнения на координацию, и игровые упражнения.

Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Внешне она проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний – разгибаний и других движений.

Гибкость – это способность выполнять движение с максимальной амплитудой. Гибкость определяется анатомическими возможностями человека: формой суставов и степенью соответствия сочленяющихся поверхностей друг другу.

Проявление гибкости зависит от многих факторов: анатомических, физиологических, психологических, эластичности мышц, связок, суставных сумок; психического состояния (при эмоциональном подъеме гибкость увеличивается); степени возбудимости растягиваемых мышц (которая снижается при большой возбудимости); изменения ритма движений; изменения исходного положения; от массажа (предварительный массаж увеличивает гибкость на 15%; разминки: внешней температуры; уровня развития силы (физически сильные люди менее гибки).

Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям. Пассивная отличается максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (снарядов, усилий партнера).

Различают также общую и специальную гибкость.

Общая гибкость характеризуется подвижностью во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – это предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности.

Одним из важных средств развития гибкости являются упражнения на растягивание, или «стрейчинговые» движения.

Стрейчинг – это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в су-

ставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств. Суть этой системы состоит в том, что с помощью очень медленных и плавных движений (сгибаний и разгибаний), направленных на растягивание той или иной группы мышц, принимается и удерживается в течение некоторого времени определенная поза. Таким образом, стрейчинг – это метод фиксированной растяжки. Методика стрейчинга основывается на естественных свойствах мышц: ползучести и релаксации.

Равновесие – способность тела сохранять устойчивое состояние как в покое, так и в движении. Функция равновесия развивается с раннего возраста. Равновесие, для которого необходимо устойчивое положение тела, требует координации движений, внимания, ориентировки в окружающих условиях, умения владеть своим телом, смелости, самообладания. Чувство равновесия тренируется и проверяется в процессе упражнений на уменьшенной площади опоры. Отмечено, что наиболее интенсивное развитие равновесия происходит в 5 лет.

Упражнения в равновесии проводятся с раннего возраста, ребенку предлагают пройти по ограниченному пространству между двумя положенными параллельно шнурами на расстоянии 20-25 см; по наклонной доске, по скамейке, по скамейке, перешагивая через лежащий на ней предмет; разойтись с идущим навстречу по скамейке ребенком. Все эти упражнения вырабатывают не только чувство равновесия, но и умение владеть своим телом, координацию движений, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, ловкость.

С возрастом упражнения в равновесии усложняются: ребенок учится ходить с песочным мешочком на голове, по шнуру, ребристой лестнице. Он бежит с неожиданной остановкой, приседанием; с остановкой, фиксируя позу и т. п.

Равновесие совершенствуется в спортивных упражнениях при катании на лыжах, на коньках, езде на велосипеде, роликовых коньках и т. д.

Поскольку психофизические качества формируются у ребенка комплексно, развитие одного из качеств способствует улучшению других психофизических качеств. Их развитие требует пристального внимания педагогов и соблюдения ими следующих правил:

- помоги, но не навреди;
- заинтересуй, но не настаивай;
- каждый ребенок индивидуален.

ГЛАВА 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ

3.1. Методика обучения детей плаванию

Обучение детей плаванию начинается с двухнедельного возраста при детских поликлиниках и в домашних условиях по разработанной программе и методическим рекомендациям.

В дошкольных учреждениях обучение плаванию осуществляется с первой младшей группы.

При обучении плаванию необходимо соблюдать меры безопасности и правила гигиены.

Начинают обучение плаванию с подготовительных упражнений на суше и воде. На первом этапе ставят следующие задачи: преодоление страха перед водой, свободное передвижение в воде, открывание глаз в воде, обучение выдоху в воду, выполнение различных упражнений. На втором этапе дети осваивают скольжение на груди и на спине с различными положениями рук, работая ногами, и с выдохами в воду; выполнение выдохов в воду сериями; свободное передвижение под водой. На третьем и на четвертом этапах обучают плаванию кролем на груди и на спине работая ногами и руками, в согласовании с дыханием. К концу обучения дети должны научиться проплыть 7-10 м кролем на груди и на спине. В старшем возрасте задания усложняются и дистанция для плавания увеличивается до 15-20 м. При обучении детей плаванию используются плавательные доски, мячи, надувные круги и игрушки. Проводятся подвижные игры.

Для детей разных возрастных групп разработаны контрольные нормативы. Дети, преодолевшие дистанцию 20 м, награждаются значком «Умею плавать».

Одновременно с обучением детей плаванию проводится работа с родителями, которые могут оказать помощь детям по овладению соответствующими навыками и вне детского сада.

3.2. Организация и методика обучения детей катанию на коньках

Дети с 3 лет могут научиться скользить по льду на коньках и выполнять простые элементы фигурного катания. Но в условиях детского сада трудно организовать обучение катанию на коньках с детьми младших возрастов, так как у них слабые голеностопные суставы и требуется квалифицированное руководство, чтобы предупредить возникновение травм; маленькие дети не могут надеть ботинки и зашнуровать их без помощи взрослых, поэтому в дошкольных учреждениях проводится обучение катанию на коньках с детьми 5-6 лет.

Детей сначала знакомят с правилами поведения на катке, уходом за коньками, ботинками, одеждой, учат надевать ботинки.

Чем лучше общая физическая подготовленность детей, тем быстрее они овладевают катанием на коньках. Поэтому большое место занимают упражнения, укрепляющие мышцы ног, в частности стопы, а также помогающие развитию таких физических качеств, как равновесие, ловкость, быстрота и др. С этой целью проводятся упражнения в помещении без коньков и на коньках, на снегу и на ледяных дорожках. Эти упражнения облегчают освоение техники передвижения на льду.

Детей обучают умению принимать правильное исходное положение («посадка конькобежца»), разбегаться и скользить на двух ногах; попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге; выполнять повороты направо, налево; тормозить и делать остановки.

При обучении передвижению на коньках следует использовать различные методы: показ, объяснения, помощь (держась за руки взрослых, за сани-кресло, специальные стулья). Воспитатель следит, чтобы дети не переутомлялись. Длительность занятия с возрастом увеличивается с 8 до 25-30 мин. Через каждые 5-10 мин надо дать возможность детям отдохнуть на скамейках 2-3 мин.

Катание на роликовых коньках. Катание на роликовых коньках рекомендуется в старшем дошкольном возрасте. Детей учат передвижению, поворотам (направо, налево), торможению, остановке.

Воспитатель обучает катанию на роликовых коньках нескольких детей одновременно. Он объясняет и показывает технику передвижения вперед и помогает детям выполнить это движение. Катание с поддержкой повторяется несколько дней. После этого детей учат передвижению, отталкиваясь то правой, то левой ногой. Движения рук и ног должны быть согласованы так же, как при катании на льду.

В дальнейшем учат детей сочетать разбег (поочередное отталкивание то одной, то другой ногой) с прокатыванием на двух коньках. Сделав 3-4 энергичных поочередных отталкивания, ребенок ставит ноги параллельно друг другу на небольшом расстоянии и катится до замедления хода или полной остановки. Перед тем как сделать поворот во время движения, нужно несколько замедлить ход, затем, немного наклоняя туловище в нужную сторону, переступить до тех пор, пока поворот не завершится. После этого движение продолжается в новом направлении.

Для закрепления навыка передвижения на роликовых коньках можно использовать подвижные игры.

Продолжительность занятия постепенно увеличивается до 10-15 мин. Если вся группа овладела навыками катания на роликовых коньках, занятия проводят со всеми детьми одновременно по круговой дорожке.

3.3. Лыжная подготовка в детском саду (организация и методика обучения)

В дошкольных учреждениях обучение ходьбе на лыжах предусматривается со второй младшей группы. Но если в детском саду имеются необходимые условия и дети приобрели опыт под руководством родителей, то можно проводить занятия с детьми и более раннего возраста.

Подготовка к обучению передвижению на лыжах проводится заблаговременно. Для привлечения родителей к участию в обучении детей нужно рассказывать на собраниях, консультациях о подборе лыж,

палок, о креплении лыж к обуви, о требованиях к одежде и обуви, о хранении лыж и уходе за ними. Кроме того, необходимо сообщить родителям краткие сведения о технике различных способов передвижения на лыжах, о поворотах и так далее, о методике обучения им детей разного возраста. Родителям можно рекомендовать литературу как по обучению детей передвижению на лыжах, так и по совершенствованию своих навыков, чтобы взрослые были образцом, примером для детей.

Передвижение на лыжах организуется в дошкольных учреждениях во время утреннего (после занятий) и вечернего (после полдника) пребывания детей на свежем воздухе. Эти занятия могут проводиться со всей группой одновременно, с подгруппами и индивидуально. Когда дети овладеют техникой правильного выполнения упражнений, им разрешается кататься на лыжах самостоятельно.

Воспитатель планирует занятия на весь период обучения. Непосредственно перед занятием он уточняет содержание, дозировку и темп выполнения упражнений, а также определяет приемы обучения.

Воспитатель проводит беседу с детьми, во время которой в доступной форме рассказывает о значении занятий, о специальной одежде и обуви для них, о правилах хранения лыжного инвентаря и ухода за ним. Затем воспитатель учит детей переносить лыжи разными способами (на плече, под рукой и в руке), надевать и снимать лыжи.

Обучение ходьбе на лыжах проводится в определенной последовательности: сначала обучают ступающему и скользящему шагу без палок; после этого – поворотам на месте (вокруг задников и носков) и в движении («переступанием»); торможению; («плугом», «полуплугом»); подъемам на горку (обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой») и спускам с нее (в низкой, средней и высокой стойке); попеременному двухшажному и одновременному бесшажному ходу с палками.

Сначала дети передвигаются на лыжах без палок. Это помогает развить равновесие, координацию движений рук и ног и подготовить детей к освоению более сложных способов передвижения. Несвоевременное использование палок приучает детей «висеть» на них.

При обучении нужно использовать показ и объяснения. Уточнению представлений о технике передвижения на лыжах помогает рассматривание рисунка. Для закрепления навыков передвижения на лыжах проводятся игры. Длительность занятия постепенно увеличивается от 15 до 40 мин. Рекомендуется проводить прогулки за пределы участка (в парк, на стадион, в лес) длительностью от 30 до 60 мин.

Важно, чтобы приобретенные в дошкольном учреждении навыки закреплялись в выходные дни под руководством родителей.

3.4. Методика организации занятий с использованием санок, самокатов, велосипедов, качелей, качалок, каруселей

Катание на санках. Детей первого года жизни катают на санках взрослые. Дети 2-3 лет уже сами возят санки за веревку, катая кукол. На четвертом году жизни дети катают на санках друг друга по дорожке. Воспитатель следит за посадкой на санки и за дозировкой нагрузки.

Постепенно задания усложняются: дети возят друг друга по кругу, между предметами («змейкой»), выполняя различные задания (доставить до предмета и привезти обратно и др.). Катание на санках организуется и в игровой форме, а в старших группах проводятся игры-эстафеты.

При катании с горок воспитатель прежде всего знакомит детей с правилами. Он учит детей посадке на санки, управлению ими. В младшей группе воспитатель помогает скатываться с горки. Дети старшего возраста спускаются с более крутых и длинных горок из разных исходных положений: сидя, стоя на коленях, лежа на животе, по одному и вдвоем. Спуск с горок на санках можно сопровождать различными заданиями: снять ленту, дотронуться до колокольчика, попасть снежком в цель и др. Задания постепенно усложняются, и это вызывает интерес к данному виду движения.

Воспитатель руководит организацией детей: следит, чтобы катались 6-8 человек (во избежание длительного ожидания) и выполняли правила, регулирует дозировку нагрузки. Длительность катания с горок постепенно увеличивается до 20-30 мин.

Катание на велосипеде. В дошкольных учреждениях используются трехколесные и двухколесные велосипеды. Прежде всего детей знакомят с правилами езды на велосипеде. Детей обучают езде на трехколесном велосипеде с 2 лет, на двухколесном – с 5 лет: учат садиться на машину и сходить с нее; управлять ей при езде по прямой, по кругу, «змейкой»; поворотам направо, налево, кругом; торможению на остановке.

При обучении детей на двухколесном велосипеде сначала даются задания: водить велосипед по прямой, по кругу, «змейкой», делать повороты кругом. После этого обучают детей передвигаться на велосипеде по прямой (с поддержкой взрослого), делать повороты. Затем учат детей садиться на велосипед и сходить с него, передвигаться по прямой самостоятельно. В дальнейшем задания усложняются; дети ездят по кругу, «змейкой», с поворотами кругом, выполняют дополнительные задания (снять ленту, ударить в колокольчик, управлять велосипедом одной рукой и др.); подниматься на пологую горку и спускаться с нее, ускорять и замедлять ход, тормозить и останавливаться. В подготовительной к школе группе организуются игры в «Правила дорожного движения».

Воспитатель наблюдает за правильной посадкой на велосипеде, выполнением правил, за дозировкой движений. Если замечает признаки утомления, то предлагает ребенку прекратить езду.

Длительность занятия постепенно увеличивается: в младших группах – от 5 до 15 мин, в старших – с 15 до 20-25 мин.

Катание на самокате, спортроллере. Катание на самокатах и спортроллерах организуется в старших группах. Прежде всего детей знакомят с правилами передвижения, затем учат вставать на самокат, спортроллер и сходить с них, кататься по прямой, делать повороты направо, налево, кругом, тормозить и останавливаться. Постепенно задания усложняются: предлагается катание по кругу, «змейкой», игры в «Правила дорожного движения».

Воспитатель следит, чтобы дети, передвигаясь на самокате, спортроллере, поочередно отталкивались то одной, то другой ногой.

Например, когда ребенок едет в одну сторону по дорожке, он отталкивается правой ногой, когда же едет обратно, то левой ногой. Равномерное распределение нагрузки на обе ноги способствует пропорциональному развитию мышц.

В дошкольных учреждениях можно пользоваться и самокатом-колесом. Ребенок с разбега вскакивает на колесо и, перебирая ногами, вращает колесо вперед или назад или попеременно то в одну, то в другую сторону. В дальнейшем задания усложняются: кататься, не глядя под ноги, с предметами в руках и др.

Катание на качалках, качелях, каруселях. Эти виды упражнений развивают вестибулярный аппарат, повышают устойчивость к ускорениям, укрепляют мышцы, совершенствуют физические качества, развивают смелость.

В детских садах используются качалки различных конструкций (индивидуальные, парные и групповые). Индивидуальные качалки (лошадки, зайчики, уточки, петухи и др.) рекомендуются детям на втором году жизни. Для детей младшего дошкольного возраста рекомендуются качалки более сложного типа (качалка-лесенка, кресло, лодочка, качалки-скамьи), часто с фигурными боками-стенками (сказочная птица, рыбка и др.). Качалки могут быть в виде игрушки (самолет, конь). Для детей старшего возраста качалки изготавливают из стальных труб (автомобиль, кони, колесо).

Дети во время прогулок пользуются качалками самостоятельно, но воспитатель следит за дозировкой: после 15-20 раскачиваний ребенок должен сойти с качалки.

В дошкольном возрасте используются качели-весы, подвесные и др. Качаться на них можно по одному, по двое, вчетвером и т. д. Более полезны качели, на которых дети раскачиваются самостоятельно (без помощи товарищей и воспитателя), потому что при этом лучше развиваются мышцы. Качаются на качелях в положении сидя и стоя. Весы-качели украшают сюжетными фигурками (заяц, мишка, самолет, конь) персонажами из сказок «Буратино», «Кот в сапогах», «За-

бавный утенок». В младшем возрасте используются индивидуальные подвесные деревянные качели с огражденным сидением.

Воспитатель помогает ребенку сесть на качели и раскачаться, объясняет правила поведения и следит за их выполнением. После 15-20 раскачиваний делается перерыв для отдыха.

Круговое вращение на каруселях способствует развитию вестибулярной устойчивости и ориентировки в пространстве. Групповые карусели имеют общую площадку, где дети располагаются на стульчиках, на фигурах или на полу. Некоторые карусели приводят в движение сами дети: все встают на подставку, а двое крутят карусель в одну сторону; когда же она начинает вращаться, то вскакивают и сами.

В старших группах используются карусели-турникет, а также подвесная карусель. В зимнее время организуется санная карусель и карусель на коньках.

Воспитатель следит за выполнением установленных правил и дозировкой.

ГЛАВА 4. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

4.1. Общая характеристика физкультурных занятий

Назначение занятий по физической культуре состоит в том, чтобы:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- удовлетворять естественную биологическую потребность в движении;
- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;
- дать возможность каждому продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;
- создать условия для разностороннего развития детей, когда движения и двигательные действия в необычных ситуациях способствуют активизации их мышления, поиску адекватных форм поведения, встрече с красивым и увлекательным миром.

Иными словами, на занятиях по физкультуре решается целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Отбор программного материала для конкретного занятия осуществляется воспитателем с учетом возрастных особенностей детей.

Различают следующие виды занятий:

- с преимущественно новым программным материалом (это может быть комплекс общеразвивающих упражнений);
- повторение и закрепление знакомых детям физических упражнений;
- смешанного характера (1-2 новых вида физических упражнений, остальные повторяются).

Содержание занятий составляют все доступные детям виды физических упражнений: основные и танцевальные движения; строевые, общеразвивающие, спортивные упражнения; подвижные и спортивные игры.

В структуре физкультурного занятия выделяются 3 части: вводно-подготовительная – разминка; основная, в ходе которой решается комплекс запрограммированных задач; заключительная, назначение которой – восстановить пульс и дыхание. Такой подход диктуется необходимостью оптимальных доз физических нагрузок, то есть таких, которые обеспечивают тренирующий эффект без вреда здоровью ребенка.

Формы проведения занятий по физкультуре разнообразны:

- учебно-тренирующего характера;
- сюжетные;
- игровые;
- тематические;
- комплексные;
- на воздухе;
- контрольно-учетные.

Формы проведения занятий воспитатель выбирает сам, в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий.

Так, в младшей группе используются преимущественно занятия комплексного, сюжетного, игрового характера. В старших группах в общей системе занятий следует выделить место для занятий учебно-тренирующего, тематического, контрольно-учетного характера, на воздухе.

Недельное количество занятий (от 2 до 5) определяется воспитателем или администрацией дошкольного учреждения в зависимости от общей системы физкультурно-оздоровительной работы.

В 1 младшей группе занятия проводятся по подгруппам (10-12 человек), а начиная со 2 младшей – со всеми детьми одновременно. Длительность занятий диктуется возрастом детей, их здоровьем, физической подготовленностью и равняется примерно 15-20 минутам в младших группах, 20-25 – в средних, 25-35 – в старших.

Схема построения физкультурных занятий. Вводная, основная и заключительная части решают определенные задачи, в соответ-

ствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

Вводная часть решает психо-физиологическую задачу. Организовать детей, собрать и активизировать внимание у детей, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. Для этого используются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением, упражнения и игры на внимание, элементы танцев и плясок.

В этой части занятия обеспечивается общая и специальная подготовка организма к выполнению более сложных упражнений, которые планируются в основной части занятия и к повышенной физической нагрузке.

Общая подготовка наилучшим образом обеспечивается общеразвивающими упражнениями, воздействующими на все группы мышц, а также основными движениями (ходьба, бег, прыжки), которые усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вследствие чего физическая нагрузка постепенно возрастает.

Специальная подготовка направлена на разогревание тех мышц, связок, суставов, которые участвуют в первом упражнении, проводимом в основной части занятия. Например, если таким упражнением окажется прыжок, то к этому надо подготовить мышцы ног, а метание потребует подготовки мышц плечевого пояса и рук.

Специальная подготовка решается с помощью общеразвивающих и подготовительных (типа подводящих) упражнений.

Воспитателю следует обращать особое внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге: их однообразность утомляет детей, снижает качество упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т. д.).

В основной части занятия формируют навыки и умения, развиваются физические качества. Последовательность решения этих задач обусловлена особенностями нервной системы ребенка дошкольника: сначала разучивают новые упражнения, когда работоспособность ребенка находится на оптимальном уровне, и уже после этого закреп-

ляются навыки в освоенных движениях и развиваются физические качества.

Содержание этой части занятия составляют основные движения (бег, прыжки, метание, лазание и др.), игры большой подвижности, игры-эстафеты, а также в некоторых случаях элементы танцев, плясок. Когда в основную часть занятия вводят несколько элементов наиболее сложных движений, то перед каждым из них дают подготовительные, подводящие упражнения.

В основной части занятия могут разучиваться наиболее сложные общеразвивающие упражнения. Они используются и в качестве подготовительных и подводящих упражнений к основным движениям, а также для развития гибкости, силы, координации движений.

После основной части следует *заключительная*. Её назначение – снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение и подвести итоги занятия. Для решения этих задач используется ходьба, бег в среднем темпе, элементы танцев, общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, подвижные игры спокойного характера («Найди предмет», «Найди, где спрятано», «Угадай, кто это» и др.).

Количество частей в каждом занятии и их последовательность остаются неизменными во всех возрастных группах. Все части занятия взаимосвязаны: содержание вводной и заключительной в большей мере зависит от задач основной части.

Проводя занятия на воздухе, а также обучая детей ходьбе на лыжах, катанию на коньках, плаванию, надо придерживаться типовой структуры: она должна обеспечить постепенное включение организма в работу, успешное выполнение поставленных задач и в конце занятия приведение организма в спокойное состояние. Содержанием вводной части могут быть общеразвивающие упражнения, специфичные для данного вида движения.

4.2. Способы организации детей на физкультурных занятиях

На физкультурных занятиях используется **фронтальный способ организации**, при котором дети выполняют одновременно одинаковое движение. Этот способ позволяет за выделенное педагогом время обеспечить достаточно высокую повторяемость, что способствует быстрому образованию временных связей, достижению высокой активности каждого ребенка и достаточной физической нагрузки при выполнении любого движения. Но при этом педагог не может удержать в поле зрения всех детей, переключаясь на обучение одних, он не видит действия других. Поэтому при многократном повторении движения может закладываться его ошибочное выполнение ребенком и в последующем придется вносить в него коррекцию, ребенок не имеет возможности наблюдать за действиями других занимающихся.

Также используется **поточный способ организации**. Дети стоят в колоннах и выполняют одно и то же упражнение в порядке очереди, один за другим непрерывными потоками. С помощью этого метода можно осуществить страховку при выполнении сложных упражнений, оценить результат каждого. Однако недостатком этого способа является несколько сниженная моторная плотность занятия. Выбор того или иного способа организации зависит от уровня физической подготовленности детей, от возраста, количества инвентаря и технической сложности упражнений.

Для выполнения физических движений обучающиеся могут быть разделены на группы, то есть используется **групповой способ организации** детей. При этом каждая группа, как правило, упражняется в осуществлении определенных движений, поэтому количество детей у одного снаряда значительно уменьшается. Спустя некоторое время подгруппы меняются местами, и это позволяет переходить к действиям на разных снарядах, что повышает интерес к занятию. При таком способе создается возможность для углубленного разучи-

вания движений одной подгруппой, а другие подгруппы в это время выполняют освоенные движения для их закрепления или в усложненных условиях.

Разновидностью этого способа является *посменный*, когда дети выполняют одно движение сменами (одновременно 3-4 человека).

Данный способ успешно решает задачи закрепления и совершенствования движений.

Метод круговой тренировки заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. Цель метода – достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончанию всего круга.

Используя метод круговой тренировки, рекомендуется:

- начинать с нагрузки не более 50% от максимально возможной для каждого ребенка (повышение нагрузки осуществляется путем увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости, также укорочения отдыха между кругами);

- оптимальное количество упражнений – 6-8 (они выполняются в быстром темпе);

- постепенно повышать скорость преодоления кругов.

Существует *индивидуальный способ организации*, когда дети выполняют одно движение в порядке очередности. В этом случае педагогу легко оценить качество выполнения движения у каждого ребенка, делать индивидуальные указания. Другие дети в это время наблюдают за действиями каждого выполняющего упражнения и воспринимают замечания. Для развития самостоятельности детей используются индивидуальные карточки-задания для развития физических качеств.

Нередко воспитатель на занятии прибегает к сочетанию этих способов организации детей при выполнении физических упражнений.

4.3. Организация и методика проведения закаливающих мероприятий

В дошкольных учреждениях в целях закаливания детей используются воздушные ванны, водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание) и солнечные ванны. Какая-либо одна процедура не может в достаточной степени обеспечить полноценное закаливание организма ребенка (например, ежедневное обтирание детей и в то же время недостаточное пребывание их на воздухе).

Комплексное применение природных факторов вырабатывает у детей стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды (влажный воздух, дождь, ветер, перегревание).

Закаливающие мероприятия наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями: активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде. В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма, и, если ребенок активен, она осуществляется естественно и просто. Закаливающие мероприятия в сочетании с интересными для ребенка физическими упражнениями и играми вызывают эмоциональный подъем, повышают функции высших нервных центров, благотворно воздействуют на вегетативную нервную систему, регулирующую работу внутренних органов и обмен веществ.

Закаливание как сложный условнорефлекторный процесс требует систематичности. При отсутствии регулярности, нарушении режима временные связи угасают, и организм ребенка теряет способность приспособления к условиям окружающей среды, вырабатывающуюся устойчивость и сопротивляемость различным неблагоприятным воздействиям.

Процесс закаливания многообразен: с одной стороны, он включает специальные мероприятия по назначению врача (воздушные, водные, солнечные ванны), с другой – строгое постоянство условий в связи с установленным режимом дня (регулярное проветривание помеще-

ния, открытые фрамуги, облегченные костюмы и обувь детей, соблюдение установленной длительности прогулок и режима двигательной активности детей, сон на веранде с открытыми окнами). Все это обеспечивает полноценность закаливания организма, вызывает в нем благоприятные изменения (улучшает состояние и функции нервной системы, обменные процессы, состав крови, углубляет дыхание, создает эмоционально-положительное состояние психики), стереотипизирует условия и поведение ребенка в этих условиях. Программа предусматривает применение закаливающих мероприятий во всех возрастных группах, начиная с первого года жизни: определены виды закаливания, время их проведения, продолжительность, указана обязательность индивидуального подхода в соответствии с рекомендациями врача.

Воздушные ванны в движении обеспечивают непосредственное воздействие воздуха на обнаженную поверхность кожи во время двигательной деятельности детей. Наиболее целесообразным и естественным видом такой воздушной ванны является утренняя гимнастика, проводимая на воздухе и в помещении при открытых окнах, фрамугах. Кроме того, воздушные ванны дети получают во время физкультурного занятия на воздухе и в помещении по назначению врача; преимущественно в старшей и подготовительной к школе группах.

Физкультурные занятия и утренняя гимнастика, как воздушные ванны, имеют свои особенности. При проведении их в помещении температура воздуха постепенно снижается через каждые 2-3 дня с таким же постепенным облегчением костюма детей. Это осуществляется по указанию врача, с учетом состояния здоровья детей и при индивидуальном подходе к каждому из них.

Имеющиеся исследования, опыт работы детских садов подтверждают высокий результат таких систематических занятий: у детей укрепляется здоровье, снижаются простудные и инфекционные заболевания, вырабатывается известная выносливость.

Водные мероприятия – обтирание, обливание, душ, купание (в бассейне, в реке, в озере, в море). Основанием для назначения этих процедур врачом служит учет индивидуальных особенностей и состоя-

ние здоровья детей. В процессе водных процедур целесообразно и желательно активное поведение ребенка. В первой младшей группе активность исходит в основном от взрослого, стимулирующего ребенка к движениям. С 3 лет ребенок приучается действовать самостоятельно.

При обтирании, состоящем из легких массирующих движений в направлении от периферии к центру, дети приучаются действовать сами при помощи отжатой варежки. Стоя в кругу или полукруге, они одновременно обтирают грудь, плечи и руки, а после этого, повернувшись в обратную сторону, передают свою варежку сзади стоящим детям, и каждый из них обтирает спину своему товарищу. Таким образом, в процессе обтирания ребенок находится в движении, не мерзнет и приучается под руководством воспитателя к необходимому жизненному навыку.

Обливание по своему воздействию на организм ребенка значительно сильнее предыдущей процедуры. Поток воды освежает тело, поднимает тонус мышц, активизирует их работу, возбуждает нервную систему, вызывает бодрость. Ребенок поворачивается, подставляя под льющуюся воду спину, грудь, бока, живот, руки. Кроме того, он может делать движения, связанные с потоком воды, слегка растирая тело, плескаясь. По окончании процедуры все дети тщательно вытирают тело под наблюдением воспитателя.

Во многих детских учреждениях при систематическом закаливании практикуется (по рекомендации врачей) **обливание** до пояса после утренней гимнастики (преимущественно в подготовительных группах). Дети обливаются самостоятельно, растирая при этом шею, грудь, плечи и руки, после чего тщательно вытирают тело. Обливание водой до пояса – наиболее доступная процедура в различных условиях, поэтому целесообразно приучать к ней детей.

Купание как ежедневная, регулярная процедура – прекрасное средство оздоровления и закаливания детского организма. Прохладная вода, чистый воздух в сочетании с ультрафиолетовыми лучами, движения самих детей – весь этот комплекс средств оказывает чрез-

вычайно благоприятное воздействие на организм ребенка, его нервную систему, эмоционально-положительное состояние.

Однако, несмотря на эффективность этой процедуры, нужно подводить к ней детей очень осторожно – путем предварительного регулярного обтирания и обливания под душем с постепенным снижением температуры воды. Недостаточная зрелость у детей терморегуляторных функций и в связи с этим большая отдача тепла через кожу в окружающую среду определяют необходимость двигательной активности детей во время купания. Простые веселые игры в воде, организуемые воспитателем с небольшими подгруппами (6-8 человек), вызывают у детей положительные эмоции, а мышечные движения усиливают теплообразование. Благодаря этому ребенок чувствует себя хорошо, не мерзнет и не боится воды.

Купание с целью закаливания рекомендуется в программе для средней, старшей и подготовительной групп. Приучение к воде, как показывает практика, целесообразно начинать с 1,5-2 лет. Ходьба в воде на мелком месте, собирание камушков, игры с надувными игрушками, плескание помогают малышам освоиться в новой для них водной среде, создать положительные эмоции, воспитывают смелость.

Тщательная проверка места купания, одновременное пребывание в воде не более 3-4 детей под наблюдением взрослых, соблюдение всех указаний врача – обязательные условия проведения этой процедуры. Продолжительность купания определяется для каждой возрастной группы врачом детского учреждения. При этом учитываются метеорологические условия (температура воздуха и воды, ветер, солнечная или пасмурная погода) и степень достигнутой закаленности организма всех детей.

Плавание. В учреждениях, где имеется плавательный бассейн, детей, начиная с младших групп, регулярно купают и обучают плаванию под руководством педагога и наблюдением врача: в специальных учреждениях детей начинают обучать плаванию с раннего возраста. Раннее обучение детей плаванию очень важно для здоровья и имеет большое значение в жизни и деятельности людей.

Солнечные ванны. Солнце оказывает благотворное влияние на организм ребенка, укрепляя общее его состояние, улучшая обменные процессы. Наиболее полезны ультрафиолетовые лучи, обладающие бактерицидным действием (останавливающим развитие бактерий), антирахитическим (улучшающим деятельность нервной системы, повышающим обменные процессы, укрепляющим костно-мышечную систему), эритемным (увеличивающим приток крови и вызывающим покраснение кожи, переходящее в загар).

Такое многообразное влияние солнца на организм ребенка требует особой осторожности. При неумеренном использовании солнечных ванн у детей могут появиться отрицательные явления (возбуждение и отсутствие сна, резкое расширение сосудов, ухудшение состава крови и др.). Поэтому в детских учреждениях солнечные ванны должны проводиться только в соответствии с назначением врача, с обязательным учетом индивидуальных особенностей детей.

Лучший опыт детских садов подтверждает, что систематическое закаливание ребенка следует начинать с раннего возраста и регулярно проводить его до последних дней пребывания ребенка в детском учреждении – тогда оно приобретает привычный характер. Основным условием при этом является согласованность в работе педагогического, медицинского и технического персонала, а также установление контакта с родителями.

4.4. Утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, физкультурные досуги и праздники

Утренняя гимнастика необходима детям для поднятия эмоционального тонуса.

Требования к подбору упражнений и проведению:

1. Упражнения должны быть направлены на разностороннее развитие детей.
2. Обеспечение оптимальной физической нагрузки.
3. Обеспечение приподнятого эмоционального состояния.

Упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений разной интенсивности, темпа; с различными пособиями, ритмично-музыкальным сопровождением, в различных построениях и обязательно интересными для детей.

Формы проведения гимнастики:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;
- обыгрывание какого-нибудь сюжета;
- игрового характера – из 3-4 подвижных игр;
- с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;
- оздоровительный бег.

Комплекс утренней гимнастики повторяется 1-2 недели.

Местом проведения утренней гимнастики может быть физкультурно-музыкальный зал, групповая комната, участок детского сада.

Физкультминутки необходимы для обеспечения активного отдыха, повышения умственной работоспособности детей на занятии, снятия утомления. Сигналом для проведения является поведение детей, которое изменяется уже на 10-12 минуте.

Основные требования к проведению физкультминуток:

- они проводятся на начальном этапе утомления (8, 13 или 15 минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала и т. д.);
- упражнения подбираются хорошо знакомые детям, простые, занимательные;
- отдается предпочтение упражнениям для утомленных групп мышц;
- комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания;
- необходимо обеспечить разные по содержанию и по форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а, следовательно, результативность.

Формы проведения:

- в форме подвижной игры;
- движения под стихотворный текст;
- в форме элементарного комплекса общеразвивающих упражнений.

Цель физкультурного досуга и праздника – совершенствование двигательных умений, формирование интереса и потребностей в физкультурных занятиях. Характерные признаки физкультурного досуга: проводится 2-3 раза в месяц с 1-2 группами детского сада, с длительностью до 30-40 минут в обычной обстановке и с обычными атрибутами.

Характерные признаки спортивного праздника: проводится от 2 до 4 раз в год с детьми всего дошкольного образовательного учреждения, длительность праздника от 1 часа до 1 часа 20 минут. Подготовка ведется с участием всего коллектива детского сада, а проводится на участке детского сада, стадионе, лесной поляне. В программу включаются игры со спортивными элементами, спортивные упражнения, эстафеты и т. д.

Сценарий праздника строится на основе программно-методических требований, предъявляемых к физическому, гигиеническому, эстетическому, нравственному воспитанию детей дошкольного возраста. При разработке сценария следует учитывать его основную идею, девиз. Содержание физкультурного праздника во многом зависит от сезона, условий, в которых он проходит. Так, на празднике в зимнее время возможно использование физических упражнений и игр, характерных для зимних условий, катание на санках с ледяных горок, игры и соревнования на лыжах, коньках, элементы игры в хоккей, игры-эстафеты на снегу и т. д. Широкий простор для подбора разнообразных упражнений и игр открывается при проведении праздника в летнее время. В этих условиях возможно включение в содержание праздника массовых выступлений детей, требующих большого свободного пространства, игр-эстафет с бегом, прыжками с места и разбега, метанием в цель и на дальность, упражнениями в равновесии в разных условиях, а также заданий, выполняемых на велосипедах и само-

катах, элементов спортивных игр (баскетбол, бадминтон, футбол), веселых аттракционов.

Открытие праздника начинается с выхода участников на физкультурную площадку, после чего следует построение, поднятие флага. После торжественной части проводятся показательные выступления, состоящие из общеразвивающих упражнений, которые выполняются детьми в разных построениях, с различными предметами. С показательными номерами могут выступить и приглашенные на праздник гости. Большое оживление вносят игры с элементами соревнования, эстафеты, разные виды спортивных упражнений и спортивных игр.

Поддержанию интереса, созданию праздничного настроения способствует включение в содержание праздника «сюрпризного» момента. В заключении подводятся итоги. Проводится награждение детей, общий хоровод, танцы, парад участников.

В день праздника красочное, соответствующее тематике оформление мест для проведения игр, соревнований должно вызывать у детей радостное ожидание. Праздник надо начать точно в назначенное время, не следует допускать нарушения режима жизни детей.

На протяжении всего праздника необходимо максимально активизировать каждого его участника. Двигательная активность детей на празднике должна составлять до 50-60% от общего времени.

Таблица 1

Форма плана-сценария спортивного праздника

Время	Части праздника	Музыка, слова	Участники	Ответственный
--------------	----------------------------	--------------------------	------------------	----------------------

При проведении спортивного праздника важны контакты с судейской коллегией, показательные выступления, быстрое подведение итогов.

4.5. Особенность методики проведения физкультурных занятий в смешанной по возрасту группе

Работа в разновозрастной группе требует от воспитателя хорошего знания программы и умения быстро ориентироваться в выборе путей решения одинаковых задач применительно к детям разного возраста и уровня обученности.

Обучение в такой группе организуется в виде занятий трех типов:

- 1) со всеми детьми по одному разделу обучения, но с разным программным содержанием для возрастных подгрупп;
- 2) со всеми детьми по разным разделам обучения (одни рисуют, другие считают);
- 3) с одной возрастной подгруппой (другая в это время самостоятельно играет).

Практика показывает, что при обучении движениям следует использовать занятия первого и третьего типа. Второй тип неудобен, так как внимание рисующих детей отвлекают занимающиеся физкультурой.

Третий тип используется при освоении упражнений, специфических для данного возраста. Например, со старшими дошкольниками разучиваются прыжки с разбега, различные способы метания, ползание по-пластунски, проводятся игры и упражнения в соревновательной форме, эстафеты и т. д. Малыши же учатся самостоятельно ходить по большому кругу, одновременно начинать и оканчивать общеразвивающие упражнения, реагировать на сигналы и зрительные ориентиры и т. д.

По возрастному составу смешанная группа может быть 2-х возрастной, а в однокомплексном детском саду – 3-х- и 4-х возрастной. В любом случае на физкультурных занятиях первого типа целесообразно делить группу на две подгруппы. В одну подгруппу организуются дети, составляющие по возрасту большинство. Дети третьего возраста присоединяются к смежной. Например, одну подгруппу составляют старшие дети, вторая состоит на 2/3 из малы-

шей и на 1/3 из детей среднего возраста. Но дети среднего возраста лишь организационно относятся к младшей подгруппе. В разных видах упражнений требования к ним конкретизируются. Например, вся младшая подгруппа упражняется в катании мячей друг другу. Но малыши катают мячи диаметром 20 см, а дети среднего возраста – диаметром 12-15 см, и расстояние при этом увеличено на 80-100 см. Кроме того, малыши могут катать мячи, сидя на полу, а дети среднего возраста – из наклона, или приседа.

Специфические трудности в организации и проведении физкультурных занятий существенно возрастает в группе, объединяющей контрастные возрасты – старший и младший.

Начинать совместные занятия следует примерно со 2-го квартала. К этому времени завершается период привыкания у малышей: они овладевают элементарными действиями, учатся в общих чертах ориентироваться в пространстве, понимать указания воспитателя.

Физкультурные занятия в разновозрастной группе строятся по общепринятой схеме:

I. Вводная часть (строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, перестроение для выполнения общеразвивающих упражнений).

II. Основная часть:

а) общеразвивающие упражнения (комплекс);

б) упражнения в основных движениях (2-4);

в) подвижные игры (1-2).

III. Заключительная часть (спокойная ходьба, или игра малой подвижности, или танец).

Но форма записи плана должна отражать общность содержания и вместе с тем дифференцированность двигательных заданий, структурное единство и вместе с тем разную длительность одного и того же занятия для разных возрастных подгрупп.

Результативность обучения на физкультурных занятиях первого типа определяют три главных фактора:

– подбор упражнений с учетом требований общей двигательной подготовленности детей;

- организация детей в каждом виде упражнений;
- дифференцировка нагрузки для каждой возрастной подгруппы.

4.6. Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием детей

Успешное решение задач физического воспитания дошкольников достигается при тесном взаимодействии и сотрудничестве педагогического и медицинского персонала детского сада. Воспитатели, методисты и заведующий создают условия для физического воспитания детей, обеспечивают регулярность проведения всех форм работы с ними, медицинский персонал оказывает помощь и осуществляет медицинский контроль за физическим воспитанием. Врачебно-педагогический контроль включает в себя:

- оценку организации и методики проведения разных типов занятий физическими упражнениями с учетом возраста и состояния здоровья детей;
- оценку влияния занятий физическими упражнениями на организм детей;
- проверку условий и санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, спортивной одежды и обуви.

При организации медико-педагогических наблюдений на физкультурных занятиях, врач или медицинская сестра детского сада должны, прежде всего познакомиться с планом работы воспитателя. Они выясняют: отвечает ли содержание занятий требованиям программы физического воспитания детей; учитывается ли возраст и уровень физической подготовленности детей; выполняются ли основные физиологические принципы: динамичность физических упражнений, равномерное распределение физической нагрузки на все группы мышц, использование разных исходных положений, контроль за правильным дыханием.

Вопрос об индивидуальных физических нагрузках решается с помощью пробы дозированной мышечной нагрузки. Эту пробу чаще всего предлагают ослабленным детям. Доступной является проба

Мартинэ-Кушалевского – 20 приседаний за 30 с. Результаты пробы оцениваются по изменениям частоты сердечных сокращений, дыхания и показателей артериального давления после нагрузки и после возвращения показателей к исходной величине. В норме после функциональной пробы отмечается увеличение сердечных сокращений на 25-50% относительно исходной величины, дыхания – на 4-6 дыханий в 1 минуту, увеличение систолического давления на 5-15 мм рт. ст. Если возвращение всех показателей к исходной величине наблюдается на протяжении первых 2-3 минут, то общее самочувствие ребенка хорошее.

При нормировании физической нагрузки, которую получают дети на физкультурном занятии, ориентируются на частоту сердечных сокращений. При правильном распределении нагрузки пульс увеличивается на 15-20% во вводной части занятия; на 40-70% – в конце основной (пик нагрузки). К концу занятия пульс должен вернуться почти к исходной величине. Если на протяжении 3-х минут после пика нагрузки пульс не возобновился, нагрузка считается завышенной, вредной для организма. В свою очередь низкие нагрузки не дают оздоровительного эффекта. Тренирующая направленность физкультурных занятий считается при среднем уровне частоты сердечных сокращений 130-140 ударов в 1 минуту у детей 3-4-лет и 140-160 ударов в 1 минуту у детей 6-7 лет.

В зависимости от содержания занятия, формы организации и методики проведения можно получить разного типа «физиологические кривые» с одним или несколькими пиками. Но так как адаптационные механизмы детей дошкольного возраста еще не совершенны, при проведении физкультурных занятий необходимо избегать резких увеличений или уменьшений физической нагрузки.

О характере физической нагрузки можно судить и по внешним признакам утомления. При допустимой степени утомления наблюдается небольшое покраснение лица, незначительная потливость, дыхание ровное, слегка учащенное, движения бодрые, общее самочувствие хорошее. При значительном утомлении признаки ярко выра-

жены: резкое покраснение или побледнение лица, общее выступание соли на коже, дыхание частое, поверхностное, может быть одышка, дрожание конечностей, головокружение, шум в ушах, рвота. В данном случае необходимо исключить из занятия сложные упражнения, ограничить нагрузку, увеличить отдых.

Оценку двигательной активности детей на занятии можно провести путем вычисления его общей и моторной плотности. Общая плотность времени занятия представляет собой отношение полезного времени к общей продолжительности всего времени занятия, выраженное в процентах. Она должна составлять не менее 80-90%.

$$\text{Общая плотность} = \frac{\text{полезное время}}{\text{продолжительность занятия}} \times 100$$

Моторная плотность характеризуется отношением времени, которое затрачено ребенком на выполнение упражнений, ко всему времени занятия, выраженному в процентах. При достаточной двигательной активности она должна составлять не менее 70-85%.

$$\text{Моторная плотность} = \frac{\text{время, затраченное на упражнения,}}{\text{общее время занятия}} \times 100$$

Эффективность физкультурного занятия зависит не только от правильного его построения, но и от соответствующих санитарных условий, в которых оно проводится. Максимальный оздоровительный эффект достигается при проведении занятий на воздухе. В зимний период времени физические упражнения выполняются на воздухе при температуре не ниже $-12-15^{\circ}\text{C}$. Летом вся жизнь детей переносится на воздух.

Для занятий дети переодеваются в спортивную форму. Она должна быть свободной, легкой, чистой. Для спортивного зала – трусы, спортивная майка, тапочки на резиновой подошве. Если пол в зале подогревается, здоровым детям рекомендуется заниматься босиком. Для занятий на воздухе в холодный период года при температу-

ре от $+6^{\circ}\text{C}$ до -6°C – спортивный костюм, майка с длинными рукавами, колготы, шерстяная шапочка, носки, кеды; при температуре от -7 до -15°C – спортивный костюм, майка, футболка с длинными рукавами, колготы, куртка, шерстяная шапочка, носки, кеды, на руках – варежки.

Температура воздуха в спортивном зале должна быть $+18^{\circ}\text{C}$, относительная влажность 40-55%. Освещение зала – 200 лк на уровне 0,5 м от пола. Осветительная арматура должна обеспечивать равномерный рассеянный свет.

Принимаются все меры для обеспечения безопасности занятий и предупреждения травматизма.

ГЛАВА 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ И СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

5.1. Значение и классификация подвижных игр

Подвижные игры классифицируются по разным параметрам: по возрасту, по степени подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), по видам движений (игры с бегом, метание и т. д.), по содержанию (подвижные игры с правилами и спортивные игры).

В теории и методике физического воспитания принята следующая классификация игр.

К подвижным играм с правилами относятся *сюжетные* и *несюжетные* игры. К спортивным играм – баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др.

Сюжетные подвижные игры отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод. Ребенка увлекают игровые образы. Он творчески воплощается в них, изображая кошку, воробышка, автомобиль, волка, гуся, обезьяну и т. д.

Несюжетные подвижные игры содержат интересные детям двигательные игровые задания, ведущие к достижению цели. Эти игры делятся на игры типа перебежек, ловишек; игры с элементами соревнования («Кто скорее добежит к своему флажку?» и т. п.); игры-эстафеты («Кто скорее передаст мяч?» и др.); игры с предметами (мячи, обручи, серсо, кегли и т. п.).

Для маленьких детей используют *игры-забавы* («Ладушки», «Коза рогатая» и др.)

Спортивные игры, по данным М. П. Голощекиной, Э. И. Адашквичене и других, целесообразно использовать в старшей и подготовительной к школе группах дошкольного учреждения.

5.2. Методика руководства подвижными играми

Основным условием успешного проведения игр является владение воспитателем методикой игрового процесса. Руководя игровой деятельностью, педагог постепенно и «незаметно» учит детей прояв-

лять самостоятельность и находчивость в решении увлекательных игровых задач, ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей для всех цели и при этом радоваться.

Методика – это профессиональная «технология» труда воспитателя, он должен владеть ею и непрестанно совершенствовать приемы руководства детьми.

Подбор и планирование подвижных игр осуществляются в соответствии с программой. При этом учитываются условия работы каждой возрастной группы: общий уровень физического и умственного развития детей, развитие их двигательных умений; состояние здоровья каждого ребенка, индивидуальные типологические особенности; время года, особенности режима, место проведения игры, а также интересы детей.

В соответствии с требованиями программы подвижные игры постепенно усложняются, варьируются с учетом возрастающей сознательности детей, накопления ими двигательного опыта, необходимости подготовки к школе.

В младшей группе организуются элементарные по содержанию и правилам сюжетные и несюжетные подвижные игры, в которых все дети выполняют однородные роли или двигательные задания при непосредственном участии воспитателя (все дети – птицы, воспитатель – птица-мама или лошадка, автомобиль). В играх типа «Прятки» основную роль играет воспитатель (ищет детей или прячется от них).

Дети 3 лет постепенно подводятся к выполнению индивидуальных ролей (все дети – птицы, один или два ребенка – автомобили, лошадки); в играх типа «Найди свой домик» дети приучаются самостоятельно изменять направление бега.

Все проводимые с детьми игры воспитывают ориентировку в пространстве в игровой ситуации.

В средней группе уже возможны игры с простейшим соревнованием, как индивидуальным («Кто скорее принесет игрушку»), так и коллективным («Самолеты»). С одной стороны, задание «Кто скорее»

придает эмоциональную окраску, стимулирующую к более быстрым действиям, с другой – приучает детей к ответственности за свои действия в коллективе.

Для детей старшей группы подвижные игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей, введению заданий на коллективное соревнование («Чье звено скорее построится»). При соревновании небольших групп учитываются физическое развитие и индивидуальные типологические особенности детей.

Дети подготовительной к школе группы играют в более сложные подвижные игры, а также в игры командные, с коллективным соревнованием, игры-эстафеты, спортивные игры. Все они содействуют развитию ловкости, быстроты, выносливости, самостоятельности, совершенствованию двигательных навыков, воспитанию морально-волевых качеств, вырабатывают эмоциональный подъем.

По данным Л. М. Коровиной, воспитательный эффект игр с элементами соревнований определяется соблюдением обязательного условия: все дети и каждый ребенок в отдельности должны владеть двигательным навыком, определяющим в данной игре успешное, правильное выполнение задания (бег, прыжок, метание и т. п.). В противном случае возникающие неудачи вызывают у ребенка отрицательные эмоции, неуверенность в себе. Этот же принцип должен быть положен в основу проведения игр-эстафет, в которых дети при выполнении задания находятся в тесной взаимозависимости друг от друга («Кто скорее передаст мяч» и др.).

Организация детей в игре. В зависимости от содержания игры, очередности выполнения игровых заданий она может быть проведена или со всеми детьми одновременно, или с небольшой группой (в это время остальная часть детей занята другой деятельностью).

Среди подвижных игр имеются такие, в которых одновременно активно участвуют все дети группы («Воробушки и автомобиль», «Чье звено скорее построится», «Ловишки», «Хитрая лиса» и др.). Вместе с тем есть полезные и интересные игры, построенные на очередности действий («Горелки», «Кто скорее вытянет ленту», «Пере-

мени мешочек» и т. п.). Эти игры способствуют воспитанию воли, приучают к сдержанности. Однако при неправильной организации таких игр детям приходится долго ждать своей очереди для выполнения игровых заданий. Ожидание, однообразие статического положения вызывает снижение интереса, быстроты двигательной реакции, особенно у детей младшего возраста; более старшие начинают отвлекаться по самому незначительному поводу, вызывая недовольство воспитателя, не учитывающего причины этого явления. Когда же участвует небольшая группа и игра продолжается недолго, дети бывают активны и внимательны до конца.

Различие в поведении детей становится понятным, если учесть особенности корковых процессов, лежащих в основе статической и динамической деятельности. Известно, что при статических усилиях и длительном пребывании в состоянии возбуждения в центральной нервной системе возникает общее утомление, которое оканчивается защитной реакцией коры головного мозга – торможением.

Таким образом, важно не только правильно выбрать игру, но и провести ее так, чтобы она дала наибольший эффект. Практически всегда можно варьировать способы организации игр: в зависимости от их структуры и характера движений воспитатель должен заранее предусмотреть наиболее целесообразную организацию игр и всей деятельности детей в целом.

Ознакомление детей с новой игрой, объяснение ее содержания и правил требуют от воспитателя тщательной подготовки. Содержание некоторых игр необходимо раскрывать в предварительной беседе (не обязательно в день проведения игры), например «Обезьянки и охотники», «Волк во рву», «Космонавты», «Путешественники» и т. д. В результате бесед, рассматривания картин выясняются знания детей, уточняются их представления, создается отношение к игровым образам, развивается творческое воображение.

Объяснение игры может проходить по-разному также в зависимости от ее вида, но оно должно быть всегда эмоционально интересным, подготавливающим детей к веселой игровой деятельности,

возбуждающим желание поскорее начать игру и с удовольствием выполнять игровые задания.

Объяснение несюжетной игры должно быть кратким, точным и интонационно-выразительным. Воспитатель объясняет последовательность игровых действий, указывает местоположение детей и игровых атрибутов, пользуясь при этом пространственной терминологией (с ориентиром на предмет в младших и средних группах и без них – в старших), и выделяет правила. Затем педагог может серьезно или в шутовском тоне задать несколько вопросов, чтобы проверить, как дети поняли то, что он им рассказывал. Игра только тогда проходит весело и слаженно, когда детям понятны действия и правила, которые они должны самостоятельно выполнять.

При проведении игр с элементами соревнования воспитатель при объяснении уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования, воодушевляет детей на выполнение заданий, выражая уверенность в том, что они все постараются и хорошо с ними справятся. В таких играх рекомендуется предлагать задания не только на скорость, но и на качество выполнения движений («Чья команда пробежит правильнее», «Чья команда не уронит мяча»). Хорошее, правильное выполнение движений доставляет детям большое удовлетворение, общность радостных переживаний, чувство уверенности и стремление к совершенствованию. Учитывая физическое развитие и индивидуальные типологические особенности детей, воспитатель объединяет соревнующихся в группы – команды, равные по силам; в целях активизации неуверенных, застенчивых детей соединяет их со смелыми, активными.

Иногда можно придать игре внешнюю спортивную форму – выбрать капитанов команд, судью и его помощника (вначале судья – воспитатель, помощник – ребенок). В таких играх подсчитываются очки за правильное или быстрое выполнение игрового задания. Результат подсчета определяет оценку качества выполнения задания и правильных коллективных действий каждой команды. Такая форма проведения игры требует от воспитателя большого педагогического такта, способствующего воспитанию у детей дружелюбных взаимо-

отношений, справедливых критических оценок своих действий и действий товарищей.

В младших группах воспитатель может объяснить действия играющих и правила непосредственно в процессе проведения игры. Играя с детьми, он направляет их деятельность, эмоционально подчеркивает игровую ситуацию, выделяя интонационно-выразительно используемый в игре сигнал действия, например: «А теперь я убегу далеко... кто меня скорей догонит» (игра «Догоните меня»).

Сюжетная игра требует других приемов. Задача воспитателя заключается в том, чтобы создать у детей наглядную картину игровой ситуации, ярче выделить игровые образы, воздействовать на воображение и эмоции детей, активизировать их творческую инициативу. Для этого он может использовать игрушки, рассказ, которые особенно оправданы в младшей группе.

Например, перед проведением игры «Бабушка Арина и ее цыплятки» воспитатель, предложив детям сесть на стоящие полукругом стулья, располагается напротив и начинает рассказывать: «У бабушки Арины было много цыплят. Все они были пушистые, маленькие, желтые – вот такие (показывает пушистого цыпленка-игрушку). Бабушка очень любила своих цыпляток и выпускала их каждое утро погулять на зеленую травку и т. д. В такой рассказ воспитатель включает весь ход действий детей по сюжету игры. Затем он говорит: «Вы все будете цыплятки, а я – бабушка Арина. Сейчас я повяжу платок, и мы будем с вами играть» (весь рассказ не должен превышать 1,5-2 мин).

При повторении знакомых игр можно в младших группах эмоционально образно напомнить основные роли (птицы-дети, воспитатель-лошадка) и места – гнездышки детей; можно задать вопросы: «От кого птички улетят в свои гнездышки? Кого они могут испугаться?». В средней группе, предложив знакомую игру, достаточно ограничиться напоминанием правил (например, «Когда водящий скажет *Стой!* – двигаться нельзя»). В другом случае можно спросить детей: «Кто скажет, что надо сделать, когда я ударю в бубен?» (примерный ответ: «Надо быстро прибежать к своей игрушке»). В старших груп-

пах целесообразно предложить детям самим вспомнить содержание игры. Один из них определяет местоположение играющих, пользуясь пространственной терминологией, излагает ход игровых действий; другой – перечисляет правила. Такой прием содействует развитию сознательности и самостоятельности детей, постепенно подводит к умению играть без непосредственного руководства педагога.

Распределение ролей в играх происходит по-разному. Иногда воспитатель назначает водящего, руководствуясь определенными педагогическими задачами (поощрить новенького ребенка или, наоборот, показать на примере активного, как важно быть смелым, или отклонить просьбу самоуверенного ребенка и поручить эту роль робкому, застенчивому), или включается сам в игру, к общему удовольствию детей, беря на себя роль водящего или рядового участника. В другом случае воспитатель пользуется считалками. При этом он может спросить у детей: «Какую мы выберем сегодня считалку? Кто хочет считать?». Если в игре есть игровой зачин, воспитатель предлагает его сказать кому-либо из детей. Все это постепенно ими усваивается и используется в самостоятельной игровой деятельности. Воспитатель может также предложить детям выбрать водящего и объяснить, почему они поручают эту роль именно данному ребенку.

В младших группах роль водящего выполняет вначале сам воспитатель и делает это эмоционально, живо, образно. Постепенно индивидуальная роль может поручаться ребенку при условии ограниченного пространства и определенного направления его движения (например, в игре «Птички и автомобиль» автомобиль двигается по определенной стороне комнаты, не приближаясь к месту, где находятся воробушки).

В процессе игры воспитатель следит за движениями, действиями и взаимоотношениями детей, выполнением ими правил, за дозировкой нагрузки, делает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное состояние детей. О нарушении правил отдельными детьми (если они не влияют на ход игры) он говорит перед повторным проведением игры.

Заканчивается подвижная игра общей ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и приводящей пульс в норму. Вместо ходьбы может быть проведена аналогичная по значению малоподвижная игра («Найди и промолчи», «Принеси, что тебе понравится», «Придумай свое движение»), но обязательно, чтобы все дети находились в движении, а не стояли.

Не следует подводить итоги игры сразу после ее окончания: энергичная двигательная деятельность детей без постепенного перехода к отдыху неблагоприятно влияет на работу сердца и всего организма ребенка. При оценке игры воспитатель отмечает ее положительные стороны, называет детей, удачно выполнивших свои роли, проявивших смелость, выдержку, товарищескую взаимопомощь, и огорченно указывает на нарушения правил и связанные с этим действия детей.

В старших группах воспитатель постепенно подводит детей к самостоятельной организации подвижных игр, следя за ее ходом и особенно за выполнением правил и взаимоотношениями детей. Он предлагает детям творческие задания: придумать варианты подвижной игры, изменяя ее сюжет, правила, игровые действия, а в дальнейшем сочинить новую, свою игру.

В целях развития самостоятельности, организаторских умений и воспитания нравственных чувств полезно поручать старшим провести игру в одной из младших групп. Вначале их обязанности распределяет воспитатель, одному (или двум) поручая организацию малышей, другому – объяснение игры, ее правил, а третьему – выполнение индивидуальной роли («Зайки и медведь», «Воробушки и автомобиль и др.), затем дети делают это самостоятельно. Игра проводится под наблюдением воспитателя младшей группы.

5.3. Методика обучения спортивным играм

Обучение игре в баскетбол. Игра в баскетбол способствует развитию координации движений, совершенствует навыки основных движений, увеличивает подвижность суставов пальцев, кистей, развивает крупные и мелкие мышцы рук. Площадка для обучения должна быть покрыта твердым грунтом или деревянным настилом с размерами 15x8 метров. Виды стоек типовые, на которых на высоте 180-200 см крепят кольца. Для игры можно использовать мячи для мини-баскетбола или детские резиновые диаметром 18-20 см.

В баскетболе большое значение имеют техника перемещения, действий с мячом, ловля, передачи, ведения мяча, броски его в корзину.

Обучение элементам баскетбола начинают в старшей группе в специально созданных условиях (вне игры), для чего подбираются упражнения, существенно сходные с основным изучаемым действием, но более простые и легкие.

Упражнения:

1. Дети бегают по площадке с мячами. После сигнала воспитателя они быстро ловят и принимают правильную стойку.
2. Передвижение приставными шагами.
3. Ловля мяча после отскока.
4. Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками.
5. Ходьба с подбрасыванием мяча.
6. Передача мяча двумя руками от груди и ловля его.
7. Передача мяча при движении парами.
8. Передача мяча в колоннах, шеренгах.
9. Удары мяча об пол одной рукой.
10. Ведение на месте и в движении.
11. Ведение вокруг себя, с изменением направления, скорости.
12. Ведение с остановкой и передачей.
13. Перебрасывание мяча через сетку.
14. Метание мяча в баскетбольный щит.
15. Бросок мяча через сетку от груди, в корзину.

В процессе обучения используются подвижные игры: «За мячом», «Поймай мяч», «Гонка мячей», «У кого меньше мячей», «Передал-садись», «Перестрелка». После того как дети освоили основные движения с мячом, их обучают правилам игры.

Футбол. Занятия футболом способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, ориентации в пространстве. Игры с мячом развивают навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения.

Основные приемы техники игры: перемещения, удары по мячу, приемы мяча, ведение мяча, отбор мяча, финты, вбрасывание мяча, приемы игры вратаря.

Обучение элементам футбола можно начинать в старшей группе детского сада, путем разнообразия и многократного повторения упражнений. Обучение технике проводится постепенно путем усложнения условий выполнения движений.

Упражнения:

1. Удары по неподвижному мячу.
2. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с двух, трех шагов.
3. Бросок мяча в стенку и прием отскочившего мяча.
4. Удар мяча в стенку ногой и его прием.
5. Удары по мячу и его прием в парах.
6. Ведение мяча по прямой, ломаной линии.
7. Ведение мяча вокруг стоек.
8. Броски мяча из-за головы двумя руками.
9. Удары мячом по воротам.

Подвижные игры:

1. Подвижная цель.
2. Ведение мяча парами.
3. Гонка мячей.
4. Забей в ворота.
5. Забей мяч.
6. Футбольный слалом.

7. Попади в мишень.

8. Пингвины с мячом.

Основные правила игры преподносятся детям дошкольного возраста в упрощенном варианте. Не применяются трудные и недоступные детям требования (одиннадцатиметровый, угловой удар и т. д.). Площадка не должна превышать 24x18 метра (если меньше размеры площадки – меньше число игроков). Ворота 2x3 метра ограничивают с боков полиэтиленовыми предметами (зимой заливается каток).

Участники игры (5-8 детей) играют 2 по 15 минут. Воспитатель может менять игроков в течение всей игры (устал, травма, отсутствие дисциплины).

Бадминтон – спортивная игра, насыщенная разнообразными движениями. Дети старшего возраста начинают играть на площадке 8x4 м. Сетка натягивается посередине на высоте 120-130 см. Детей обучают правильному держанию ракетки, стойке, перемещениям, подаче, ударам.

Городки – старинная народная игра, развивает точность движений, глазомер, укрепляет мышцы рук. Обучение начинается в старшей группе последовательно:

- 1) как держать биты;
- 2) стойке и броскам;
- 3) правилам поведения детей;
- 4) правилам соревнований.

Цель игроков или команды – выбить как можно быстрее фигуры из квадрата 1x1 метр (фигуры: «забор», «бочка», «ворота», «колодец», «письмо»). На расстоянии 4 м от лицевой линии каждого квадрата проводят линию (кон), от которой играющие начинают бросать биты (50-70 см). А на расстоянии 2-3 метра от квадрата – полукон, с которого дети получают право бить только после того, как хотя бы один городок фигуры будет выбит из кона.

При наличии инвентаря в дошкольных учреждениях используются трехколесные и двухколесные велосипеды, самокаты, спортроллеры, обучаются игре в настольный теннис, хоккей и т. д.

5.4. Организация и методика проведения прогулок, экскурсий

Пешеходные прогулки и экскурсии за пределы детского учреждения представляют собой простейший вид детского туризма. Это интересные и полезные для детей небольшие путешествия с определенной целью. Они содействуют укреплению здоровья, физическому развитию детей, воспитанию эстетических чувств, общению с природой, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств.

Часто дети, хорошо выполняя различные упражнения в знакомом помещении или на участке детского сада, теряются в новой обстановке. Изменяющиеся природные условия, с которыми сталкиваются дети во время дальних прогулок, содействуют воспитанию необходимой жизненной ориентировки на местности, решительности, смелости, общей выносливости, укреплению дружеских взаимоотношений. Поэтому такие прогулки и экскурсии должны осуществляться регулярно и начинаться с первой младшей группы при условии учета возрастных особенностей и возможностей детей данной группы, состояния здоровья, индивидуальных показателей и рекомендации врача.

Чтобы прогулки были целенаправленными и интересными, воспитатель намечает их заранее в календарном плане и тщательно готовится к их проведению.

Лучшее время для проведения прогулок – лето. Предварительно воспитатель изучает район, в котором расположено детское учреждение: в городе (если детский сад не выезжает на дачу) – парки, сады, скверы; на даче – ближайшие лес, поляны, рощи, цветущие луга, реку, озеро. Очень важно установить, по какой дороге целесообразно идти с детьми, определить дальность отдельных маршрутов. Уточняются возможные места для отдыха детей в пути, учитываются все естественные условия для проведения упражнений в совершенствовании двигательных навыков – наличие ручейков, овражков, горок, кочек, поваленных и наклоненных деревьев, полей и т. д.

Весьма целесообразно будет ознакомление с различными общественными учреждениями (как в городе, так и на даче): дом пионе-

ров, лагерь, стадион и наличие там физкультурных площадок. Все это важные сведения для планирования прогулок и экскурсий, определения их целей (например, наблюдение за тренировками спортсменов, их играми, соревнованиями), выбора маршрутов.

В содержание прогулок включаются подвижные игры с использованием различных игрушек и мелких физкультурных пособий, а также подвижные игры с правилами. На поляне может быть проведено очередное физкультурное занятие, подвижная игра, после которых дети отдыхают, гуляют, спокойно играют.

В зимнее время прогулки за пределы детского сада (пешеходные и на лыжах) не менее важны и также включаются в план работы.

Если все дети данной группы катаются на коньках, целесообразно посещать ближайший каток, предварительно договорившись с его администрацией. Младшие группы могут гулять в ближайших скверах. Такие прогулки содействуют выработке стойкости, выносливости, повышению сопротивляемости детского организма, уравновешиванию деятельности нервной системы, созданию у детей бодрого, веселого настроения.

Опыт детских садов показал, что систематическое закаливание и проведение регулярных прогулок с использованием лыж и коньков значительно снижает количество инфекционных и простудных заболеваний.

Методика проведения прогулок и экскурсий. В день прогулки за пределы участка детского сада воспитатель следит за тем, чтобы дети спокойно играли, не затрачивая на это много энергии.

В соответствии с задачами и планом прогулки детей следует предупредить о ней накануне, создать у них радостное ожидание-предстоящего удовольствия, сообщить о цели прогулки: «Будем играть на поляне, а потом купаться», «Пойдем на поляну заниматься физкультурой», «Возьмем мишек и будем с ними играть», «Отправимся в туристский поход». Дети средней и старшей групп должны участвовать в сборах на прогулку. Они вместе с воспитателем отби-

рают физкультурные пособия, распределяют их между собой, чтобы всем было удобно их нести.

Отправляясь в «туристский поход», целесообразно придать ему и внешнюю форму «снаряжения»: каждый ребенок имеет небольшой заплечный мешочек – рюкзак с легким завтраком (пирожок, конфета, печенье, яблоко, морковь и т. п.), не свыше 300-400 г.

Опыт подтверждает оздоровительное и воспитательно-образовательное значение таких прогулок, возникающие у детей интерес к туризму, бодрость духа, выносливость, чувство коллективизме.

На прогулке дети всех возрастных групп могут идти свободно, группируясь по желанию (обычное построение в пары создает зависимость одного ребенка от другого и угнетающе влияет на состояние нервной системы, вызывает отрицательные эмоции, стесняет свободу движений, не дает возможности почувствовать природу и прелесть прогулки). Построение в пары может быть использовано только в определенных обстоятельствах, например дети должны перейти шоссе, по которому возможно движение транспорта. Детей младшей группы, кроме воспитателя, должен сопровождать кто-либо из взрослых: он помогает перевести детей через дорогу, организовать игры на поляне, в лесу.

Если во время прогулки намечено провести физкультурное занятие, то в него включаются упражнения с использованием природных условий (пройти несколько раз с переменной темпа по наклонно лежащему дереву и спрыгнуть вниз, пробежать наперегонки, перепрыгнуть через ручеек и т. п.), упражнения с предметами из положения стоя, сидя, лежа (с палками, флажками, обручами), бег с препятствиями, на скорость, метание на дальность и в цель собранными шишками и т. п. Содержание физкультурного занятия по нагрузке на организм ребенка и продолжительность его должны соответствовать установленной норме. Прогулка организуется таким образом, чтобы дети без опоздания вернулись к обеду.

Прогулка и занятие являются естественной воздушной ванной в движении благодаря непосредственному воздействию свежего возду-

ха на обнаженное тело ребенка (должны быть надеты только трусики, панама и туфли).

В зимнее время прогулка также планируется; дети предупреждаются о ней заранее и вместе с воспитателем подготавливают то, что для нее нужно (игрушки, лопатки, атрибуты для игр, санки, лыжи, коньки, клюшки и т. п.).

Регулярное проведение прогулок совершенствует двигательные навыки детей, закаливает организм, воспитывает выносливость, обновляет жизненные впечатления, содействует познанию окружающего, вызывает интерес к путешествиям, доставляет детям удовольствие.

ГЛАВА 6. РАБОТА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

6.1. Требования к инструктору по физической культуре

Важную роль в физическом воспитании дошкольников играет педагог по физической культуре, его личность. Профессиональная модель специалиста складывается из организаторских, управленческих качеств, из компетентности по воспитанию у детей двигательной культуры.

У педагога по физической культуре должны быть сформированы следующие умения и способности:

– *дидактические способности* – умение правильно строить педагогический процесс; знание принципов, средств, методических приемов обучения, использование закаливающих процедур при проведении физических упражнений, академические способности, творческое искание нового. Известно, что все талантливые педагоги находятся в постоянном поиске нового.

Коммуникативные способности – умение установить добрые отношения с ребенком, родителями, товарищами по работе. Оно базируется на личностных и деловых качествах педагога:

– *перцептивные способности* – умение заглянуть во внутренний мир ребенка, узнать по его глазам, жестам и так далее состояние здоровья, настроение, в котором он пришел на занятия;

– *экспрессивные способности* – речь, мимика, жесты, пантомимика;

– *организаторские способности* – умение воспитателя организовать прогулки, досуг, праздники и так далее, проявив при этом профессиональную компетентность, деловитость;

– *гностические способности* – умение педагога анализировать деятельность своих подопечных и свою собственную, что позволяет в необходимых случаях корректировать стратегию и тактику обучения и воспитания ребенка;

– *суггестивные способности* – умение внушить интерес к занятиям физической культурой, красоте движений. У педагога, обладающего такой способностью, дети с удовольствием, радостью и с интересом занимаются;

– *стрессоустойчивость* – умение педагога управлять своими эмоциями, активизировать механизм саморегуляции, проявлять выдержку, терпение и спокойствие в критических ситуациях;

– *эмпатия* – способность сопереживать, сорадоваться и огорчаться; сопричастность к успехам и недостаткам ребенка, желание ему помочь и поддержать.

Работа инструктора по физической культуре состоит из следующих разделов:

– планирование (годовое, месячное и так далее, план физкультурно-оздоровительного мероприятия на квартал и т. д.);

– подготовка материальной базы (наличие и состояние физкультурного оборудования, мест занятий в организованной и самостоятельной деятельности, эффективность использования имеющегося оборудования и инвентаря);

– организация коррекционной работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии;

– диагностика уровня физической подготовки (2 раза в год, получение сравнительных и итоговых данных состояния здоровья, физического и двигательного развития детей);

– оптимизация двигательного объема и режима (50-60% общего времени бодрствования);

– связь физического воспитания в ДООУ и семье (приемственность);

– оценка эффективности физкультурно-спортивных, оздоровительных мероприятий;

– повышение квалификации через институт усовершенствования учителей, факультет повышения квалификации.

Для осуществления задач физического воспитания в ДООУ инструктор по физкультуре использует физкультурное оборудование:

стационарное и переносное, физкультурный инвентарь для спортивных упражнений и игр, физкультурные пособия.

6.2. Планирование работы в дошкольном образовательном учреждении

В дошкольных учреждениях для каждой возрастной группы разрабатывается план-график распределения физических упражнений на год; план на неделю; планы-конспекты физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижной игры и других форм работы по физическому воспитанию.

План-график распределения физических упражнений на год. Прежде чем приступить к составлению плана на год для своей группы, воспитатель тщательно анализирует данные о состоянии здоровья, физическом развитии, физической подготовленности и подбирает физические упражнения, в том числе и подвижные игры из программы.

Если показатели развития двигательных навыков и физических качеств у детей превышают норму, воспитатель может использовать дополнительно более сложные физические упражнения. Если физическая подготовленность детей недостаточная, вначале можно использовать упражнения, рекомендованные для предшествующей группы.

Таблица 2

План-график распределения физических упражнений на год

Название упражнений	Месяцы												
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				и т. д.
	Недели												
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	

В графе «Название упражнений» записываются все физические упражнения, в том числе и подвижные игры, отобранные для данной возрастной группы на весь год. Для удобства планирования и пользования данным планом целесообразно записывать их в определенной последовательности: сначала все виды строевых упражнений, основ-

ных движений, затем подвижные игры, в которые входят названные движения (при этом желательно расположить сначала подвижные игры преимущественно с ходьбой, потом с бегом, с упражнениями для развития равновесия, с прыжками, метанием и лазаньем), после этого следует записать спортивные упражнения, а также игры, в которые входят эти движения.

В соответствии с программой для своей возрастной группы воспитатель распределяет упражнения по неделям каждого месяца. При этом он указывает, в каких формах работы упражнения будут использованы. Для этого следует пользоваться условными обозначениями: Z_1 – первое физкультурное занятие, Z_2 – второе физкультурное занятие, У – утренняя гимнастика, P_y – прогулка утренняя, P_d – прогулка дневная, P_b – прогулка вечерняя, $Z_{гг}$ – занятия подгруппами, $Z_{и}$ – занятия индивидуальные, Z_c – занятия самостоятельные и т. д.

При планировании физических упражнений следует учесть указания к программе «Физическая культура в детском саду», рекомендации, имеющиеся в литературе, а также личный опыт работы с детьми и опыт других воспитателей.

При распределении физических упражнений нужно учитывать условия детского сада (размер помещения, площадки, наличие физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов, игрушек), а также климато-метеорологические факторы. На летние месяцы планируются, как правило, физические упражнения, которые уже ранее разучивались с детьми.

Правильное зависит от теоретической подготовки воспитателей, знания ими техники планирование физических упражнений, закономерностей формирования двигательных навыков у детей, этапов обучения, системы обучения отдельным движениям, а также от опыта работы с детьми.

Сначала воспитатель распределяет наиболее сложные движения (прыжки, метание и др.), на изучение которых требуется больше времени, а также упражнения, которые входят в каждое физкультурное занятие (ходьба, бег). Он продумывает систему использования того или

иного упражнения во всех формах работы в течение всего года, то есть определяет, на скольких физкультурных занятиях будет осуществляться обучение данному виду движения, закрепление навыков и какова необходимая частота повторений; уточняет, будут ли проводиться занятия подгруппами, индивидуальные занятия на прогулке, будут ли использоваться подвижные игры на занятиях и на прогулках для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств.

В целях обеспечения разностороннего воздействия на организм в физкультурные занятия следует включать разные виды физических упражнений. Воспитатель продумывает, какие упражнения сначала дать на физкультурных занятиях, а затем использовать в утренней гимнастике (например, ходьба на носках, на пятках), какие сначала разучить на занятиях подгруппами, а затем закрепить на общих физкультурных занятиях, а также в подвижных играх (например, прыжки в длину и в высоту с разбега).

К составлению плана-графика распределения физических упражнений на год следует подходить творчески: в случае необходимости воспитатель совершенствует предложенную форму плана, делает ее более удобной для использования. В процессе работы в составленный план допускается вносить изменения и поправки, если они вызваны обоснованными причинами,

План на неделю. На основе плана-графика на год разрабатывается план на неделю по следующей форме:

Таблица 3

Формы работы, виды деятельности	Дни недели		
	Понедельник	Вторник	и так далее
	Содержание работы и время в мин.		

В первой графе записываются все формы работы по физическому воспитанию на каждый день (включая субботу и воскресенье), с утра до вечера, не только в дошкольном учреждении, но и в семье.

Утром (до завтрака) в дошкольном учреждении планируются подвижные игры со всеми детьми, индивидуальные занятия и самостоятельная двигательная деятельность детей. И на каждый день недели записываются названия подвижных игр, упражнений, а в скобках – имена детей, которые будут привлечены к занятиям, название физкультурного инвентаря, который будет использоваться детьми в процессе самостоятельной двигательной деятельности. Затем в плане обозначается номер комплекса утренней гимнастики, который намечен на данную неделю.

При планировании физкультурных занятий указываются задачи, которые решаются в основной части, при этом перечисляются упражнения, в том числе и подвижные игры, с помощью которых они будут осуществляться. Например: разучивание прыжка в длину с места (толчок); закрепление метания на дальность правой и левой рукой; развитие ловкости в игре «Ловишки с ленточками».

На занятиях по математике, рисованию, лепке, развитию речи и других проводятся физкультминутки. В плане надо записать номера комплексов, которые составлены на эту неделю для различных занятий. Необходимо перечислить физкультурный инвентарь, который используется детьми между занятиями с целью активного отдыха, и указать номер плана-конспекта организованных мероприятий, подвижных игр.

На дневной прогулке следует указать названия подвижных игр, задачи и содержание занятий физическими упражнениями по подгруппам, индивидуальных занятий, а также перечень физкультурного инвентаря для самостоятельной двигательной деятельности.

После дневного сна организуются закаливающие процедуры: воздушные ванны в движении, обливание ног, душ. В плане нужно указать температуру воздуха, воды, длительность мероприятия и номер плана-конспекта его.

После полдника могут быть предусмотрены подвижные игры, индивидуальные, самостоятельные занятия, физкультурный досуг.

Вечером в круглосуточных группах и в семье организуются подвижные игры и самостоятельные занятия; в плане производится соответствующая запись, включающая рекомендации для родителей.

Воспитатель планирует работу по физическому воспитанию на неделю в определенной последовательности. Сначала он определяет задачи и содержание физкультурных занятий. Затем записывает задачи и содержание занятий с подгруппами и индивидуальных занятий, а также задачи и название подвижных игр, которые будут проводиться во время утренней, дневной и вечерней прогулок. После этого определяется содержание других форм работы (утренняя гимнастика, физкультминутки и т. д.). Такая последовательность позволяет рассматривать во взаимосвязи все формы работы и более разумно использовать их для решения задач физического воспитания. Например, планируется разучивание подвижных игр на прогулке, чтобы их в дальнейшем использовать на физкультурных занятиях.

Работу по физическому воспитанию нужно осуществлять также в связи с другими видами деятельности. Например, ознакомление детей с повадками животных повышает эффективность проведения подвижных игр; представления о направлении движений, полученные на занятиях по математике, позволяют закреплять их на занятиях физическими упражнениями; знание техники физических упражнений помогает детям правильно изображать их в рисунках и т. д.

Необходимо наметить занятия с подгруппами или индивидуального характера с детьми, которые не освоили движения.

Физические упражнения подбираются также для субботы и воскресенья, чтобы дать рекомендации для родителей.

На основе плана на неделю составляются планы-конспекты физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижной игры и других форм работы по физическому воспитанию.

План-конспект физкультурного занятия оформляется следующим образом: сначала нужно записать заголовок и общие сведения о занятии.

План-конспект физкультурного занятия для детей ... группы детского сада

Дата проведения

Время проведения

Место проведения

Количество детей

Физкультурный инвентарь, атрибуты, игрушки (перечень и количество)

Задачи занятия

Задачи фиксируются только те, которые решаются в основной части занятия. Формулировать их надо кратко и конкретно. Сначала записывают образовательные задачи. Например, если включено новое упражнение – метание, то задачи записывают так: «Разучивание метания на дальность правой рукой (замах)». При этом в скобках указывается, на какой элемент техники упражнения обращается внимание на данном занятии. После разучивания с детьми основных элементов техники физического упражнения предусматривается закрепление двигательного навыка. И задачу занятия тогда записывают следующим образом: «Закрепление прыжка в длину с места». Если навык закрепляется в игровой форме, в скобках указывается название подвижной игры.

На физкультурных занятиях развиваются в той или иной степени все физические качества (ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, глазомер, сила, выносливость), но для каждого требуются особые условия и своеобразная методика проведения упражнений и подвижных игр. Как правило, на одном занятии развивается в большей степени какое-либо одно физическое качество, поэтому особое внимание на этом занятии обращается на данное качество, например ловкость, и соответствующим образом создаются условия и продумывается методика проведения физических упражнений. Задачу при этом записывают так: «Развитие ловкости («Ловишки с ленточками»)» или «Развитие быстроты («Ловишки»)».

Наряду с главными задачами в процессе занятий решаются и многие другие, но они не фиксируются в плане-конспекте.

Воспитательные задачи записывают в том случае, если педагог считает необходимым обратить на них особое внимание, например «Воспитание смелости».

Содержание занятия и методика его проведения записываются по форме:

Таблица 4

Части и содержание занятия (названия упражнения)	Дозировка	Темп	Дыхание	Организационно-методические указания	Примечания

В графе «Части и содержание занятия» записывают названия частей занятия (вводная, основная, заключительная) и физические упражнения в той последовательности, в которой они будут даны на занятии. Если в занятие включается подвижная игра, то записывают ее название («Ловишки», «Хитрая лиса») и указывают физические упражнения, которые входят в нее (бег и др.). Описание общеразвивающих упражнений ведется по правилам, принятым в гимнастике. Четкая запись позволяет экономить время.

Физические упражнения подбираются сначала для основной части занятия, затем для вводной и заключительной, так как подбор упражнений для этих частей занятия зависит от содержания основной части.

В графе «Дозировка» обозначается количество повторений упражнений (6 раз) или время, отводимое на выполнение упражнений (10 с), или расстояние для ходьбы, бега (10 м).

В графе «Темп» указывается темп выполнения упражнений (медленный, быстрый); если упражнение выполняется в умеренном темпе, то слово «умеренный» не записывают.

При подготовке воспитателя к проведению занятия для открытого просмотра нужно подробно записывать методику проведения физических упражнений.

В графе «Примечания» до проведения занятия следует предусмотреть все изменения, которые могут произойти, например увеличение или уменьшение нагрузки в связи с изменением температуры воздуха. После проведения физкультурного занятия нужно записать

изменения, которые произошли в ходе занятия, и указать, по какой причине, а также зафиксировать замечания, пожелания, которые следует учесть при составлении плана-конспекта следующего занятия.

План-конспект утренней гимнастики составляется по вышеприведенной форме физкультурного занятия, но не указываются задачи и не обозначаются части занятия. Порядок записи упражнений, дозировки, темпа, организационно-методических указаний, примечаний такой же, как и в плане-конспекте физкультурного занятия.

Составляя комплекс, воспитатель в первую очередь подбирает общеразвивающие упражнения, затем определяет, какие движения он включает в начале утренней гимнастики и в конце ее. В такой же последовательности продумывается методика проведения физических упражнений, включенных в утреннюю гимнастику.

План-конспект подвижной игры. Не менее важно заранее составлять план-конспект подвижной игры, так как каждая игра может быть проведена по-разному, в зависимости от того, какая задача намечается воспитателем.

В подвижной игре главным образом закрепляются двигательные навыки, поэтому задачу следует записать так: «Закрепление бега врассыпную с ловлей» или «Закрепление метания в движущуюся цель». Кроме того, в процессе игры у детей развиваются физические качества, и вторую задачу следует сформулировать так: «Развитие ловкости, глазомера».

Содержание и методика проведения подвижной игры записываются по форме физкультурного занятия.

Таблица 5

Движения, входящие в игру	Дозировка	Темп	Организационно-методические указания	Примечания

В первой графе записывают все движения, которые имеются в данной игре, в той последовательности, как они выполняются в первый раз и при всех последующих повторениях игры.

В графе «Дозировка» следует указать длительность и количество повторений игры. Определяя дозировку упражнений в игре, следует учитывать время года и состояние погоды: летом, особенно в жаркую погоду, излишняя физическая нагрузка может вызвать у детей перегревание организма; несоблюдение правильной дозировки зимой может привести как к перегреванию, так и к переохлаждению детей.

В графе «Темп» отмечается темп выполнения каждого упражнения (медленно, быстро и т. д.).

В графе «Организационно-методические указания» описываются организация детей и весь ход игры (объяснения, указания в форме прямой речи).

В графе «Примечания» до проведения игры следует указать, какие изменения необходимо сделать в ходе игры в связи с изменением погоды и другими факторами. После проведения игры необходимо отметить, какие изменения были внесены в процессе проведения подвижной игры, обосновать их необходимость.

По таким же схемам можно составлять план-конспект физкультминутки, прогулки, закаливающих процедур в сочетании с физическими упражнениями, физкультурного досуга, праздников и других форм работы по физическому воспитанию, проводимых в дошкольных учреждениях.

Планы-конспекты открытых занятий просматриваются методистом, заведующим, врачом, музыкальным руководителем.

Правила записи физических упражнений. При подготовке к физкультурным занятиям, утренней гимнастике воспитатель записывает в планах-конспектах названия физических упражнений. Например: построение в одну шеренгу, в колонну по одному; ходьба на носках; прыжки в высоту с места; метание на дальность способом «из-за спины через плечо» и т. д.

При записи общеразвивающих упражнений надо указать его название (если оно имеется), исходное положение (для туловища, ног, рук), название движения, направление его и конечное положение.

Исходное положение пишется сокращенно – и. п., цифрами обозначается счет.

Например, «Растягивание резинки»: и. п.: узкая стойка ноги врозь, руки перед грудью: 1 – руки в стороны; 2 – и. п.

Для краткости принято не указывать некоторые положения, движения и их детали. Опускаются следующие слова: «туловище» – при наклонах; «нога» – при выставлении ее на носок; «ладони внутрь» – в положении руки вниз, вперед, назад, вверх; «ладони вниз» – в положении руки в стороны, влево (вправо); «носки (носок) оттянуть», «поднять», «опустить», «выставить» – при движении ног, рук; «вперед», «спереди» – при указании направления, если оно выполняется кратчайшим, единственно возможным путем; «прогнувшись» – если техника выполнения предопределяет это положение; «хват сверху» – как наиболее распространенный; «дугами вперед» – если руки поднимаются или опускаются движением вперед.

Путь рук, ног и туловища указывается лишь в тех случаях, когда движение выполняется не кратчайшим путем. Исходное положение обозначается только в начале упражнения. Не записываются положения ног, носков, рук, ладоней, если они соответствуют установленному стилю. Если исходное положение ног – основная стойка, а положение рук – иное, то указывается только положение рук (например, руки на поясе). Если исходное положение рук – основная стойка, а ног – другое, то обозначается только положение ног (например, стойка ноги врозь).

Некоторые термины пишутся сокращенно: основная стойка – о. с.; правая рука (нога) – пр. рука (нога); левая рука (нога) – лев. рука (нога).

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, сначала указывают основное движение (туловища, ног), затем остальные (сгибая правую, наклон влево, руки вверх). Несколько движений, выполняемых неодновременно (хотя бы и на один счет), записывают в той последовательности, в которой они протекают. Если движение сочетается с другим не на всем протяжении, но выполняется слитно, надо записывать элементы один за другим, соединяя союзом «и» (наклон прогнувшись, руки в стороны и поворот головы вправо). Если движе-

ния выполняются одновременно, то следует применять предлог «с» (наклон прогнувшись, руки в стороны с поворотом головы вправо).

Когда движение выполняется не в обычном стиле (резко, стремительно, расслабленно, мягко, плавно и т. д.), то это должно быть отражено в записи (например, руки плавно в стороны, кисти расслаблены).

Правила записи должны выполняться независимо от того, для какой возрастной группы воспитатель составляет план-конспект физкультурного занятия, утренней гимнастики и других форм работы по физическому воспитанию.

6.3. Подготовка и использование оборудования и инвентаря

Требования к использованию физкультурного оборудования в ДОУ:

– все оборудование и инвентарь, используемый на участке и в помещении, должны соответствовать правилам охраны жизни и здоровья детей, требованиям гигиены и эстетики;

– размеры и конструкции оборудования и пособий должны отвечать анатомо-физиологическим особенностям детей, их возрасту;

– оборудование и инвентарь должны быть многофункциональными.

Спортивная площадка и спортивный зал в каждом детском саду должны быть оборудованы всем необходимым. Физкультурная площадка должна иметь: яму с песком для прыжков в длину (размеры 4х4, глубина 40 см); дуги для подлезания (высота 40-60 см); шведскую стенку (высота 2,5-3 м); бревно для равновесия (длина 5 м, высота 40 см); стойки для натягивания сетки (для игры в мяч, бадминтон, разные типы пирамид для лазания; дорожку для бега (длина 30 м); мишени разных типов; футбольное поле (длина 20 м, ширина 15 м).

Оборудование спортивного зала составляют: гимнастическая стенка (высота 2,5 м); гимнастическая доска (длина 2,5 м, ширина 20 см); гимнастическая скамейка (длина 3 м, высота 20 см, 25 см, 30 см); мишени разных типов; стойки и планки для прыжков; пособия для выполнения физических упражнений (мячи, мешочки с песком,

обручи, ленточки, палки гимнастические, кубики, погремушки, шнуры и др.); тренажеры.

Чтобы обеспечить эффективность использования физкультурного оборудования, прежде всего необходимо подобрать и объединить разные виды его в комплекты с учетом специфики размещения в разных помещениях и на воздухе: в отдельном физкультурном зале детского сада, музыкально-физкультурном зале, групповой комнате без спален и со спальными, раздевальной комнате, на физкультурной площадке, групповом участке и т. д.

В комплект целесообразно включить: стационарное оборудование (1-5 единиц), набор физкультурных пособий, состоящий из мячей, обручей, скакалок разных размеров; переносное (лестница-стремянка, горка-скат, мостик-качалка); сборно-разборные конструкции, дающие возможность трансформаций деталей комплекта; физкультурные пособия, которые можно навесить, приставить, объединить со стационарным; детали для объединения со стационарным и переносным оборудованием (специальные крючки, защелки, ленты); дополнительные физкультурные пособия в виде зрительных ориентиров (плоскостные дорожки, геометрические фигуры и т. д.); игровые детали-атрибуты (рули, нагрудные знаки).

Очень важно предусмотреть удобное размещение оборудования, чтобы дети имели возможность подходить к нему с разных сторон, не мешая друг другу.

Увеличивается положительность и кратность использования оборудования, если каждый из его видов применять для самых разнообразных движений. Так, например, по гимнастической скамейке и доске можно ходить, бегать, ползать разными способами, выполнять разные действия с мячами и т. д.

Один из приемов повышения эффективности физкультурного оборудования – создание новизны. Детям надоедает однообразие, они перестают замечать самые любимые игрушки. Новизна создается за счет смены переносного оборудования, размещения на стационарном и переносном оборудовании дополнительных (навесных, пристав-

ных); объединения разных пособий в своеобразные комплексы (полосы препятствий, дорожки, заборчики, домики); перестановка пособий в различном пространственном расположении.

Интересны приемы новизны, при которых физкультурное оборудование превращается в игровое. Так, например, летом на участке для этого достаточно воспользоваться обыкновенными тентами. Для их изготовления можно применять любую ткань (палаточную, хлопчатобумажную фланелевую), желательны ярких расцветок. Чтобы быстро и удобно закрепить тент, к нему можно пришить пуговицы, завязки, ленточную тесьму. Тент можно оформить сюжетной аппликацией, вырезать окошки.

Варианты использования физкультурного оборудования. Физкультурное оборудование временно (на один день или на одну прогулку) превращается в игровое. Стоит на лиану закрепить тканевую полоску, как дом, шалаш, палатка, театральная площадка и многое другое готово.

Разные сюжеты можно обыграть на вертикальной и наклонной лестнице. Обыкновенную лестницу можно превратить в ракету или космический корабль. Специальный тент-мишень закрепляется между двумя лестницами, деревьями, на турничке, надевается на скамейку, чурбачок. Если закрепить тент сверху или по бокам воротников, то это будет туннель, а может быть дом, гараж, зоопарк. Можно играть здесь в паровоз, автобус.

Рациональное использование физкультурного оборудования имеет свою специфику в зависимости от возраста детей.

В младших группах оно должно содержать игровой элемент, дающий возможность ребенку свободного перехода от «чисто двигательной» деятельности к игровой и наоборот, создающего условия для наиболее полного самовыражения его в деятельности. Можно обеспечить разнообразие двигательной деятельности, используя совсем незначительное количество простых пособий: во-первых, расставляя их по-разному; во-вторых, обучая детей всем основным движениям на каждом из пособий; в-третьих, развивая у детей умение

выполнять на каждом пособии все знакомые движения; в четвертых – объединяя детей в совместных движениях с одним пособием (скакалка, мяч, обруч на двоих).

Внося пособия в группу, расставлять их каждый раз несколько по-иному: в другой части комнаты, в другом пространственном расположении (например, переносную лестницу можно положить на пол, концами на два стула, наклонно, боком), дополнять основные пособия небольшими деталями (на доску положить кубик для перешагивания, на гимнастическую скамейку – мяч, который «подскажет» ребятам новое движение); постепенно объединять разные пособия в комплексы (например, доска, несколько кубов, дуга, располагаются в ряд в центре групповой комнаты и пр.).

Физкультурное оборудование вносится в группу в зависимости от времени дня, характера предыдущей и предстоящей деятельности детей.

Так, во время утреннего приема пособия рассчитываются на умеренную «среднюю» подвижность детей. Учитывается и еще одно обстоятельство: воспитатель занят приемом детей, он не может уделить должного внимания руководству двигательной деятельностью, поэтому преимущество отдается пособиям для простых, хорошо знакомых детям движений, не требующих страховки: это шнур, скакалка, веревка; доска обычная, ребристая, наклонная; кубы, кегли, дуги и т. п.

После завтрака и на прогулке дети должны активно отдохнуть перед «сидячими» занятиями (в этом случае они лучше усвоят материал занятия), в значительной степени удовлетворить потребность в движении. У воспитателя есть возможность несколько больше, чем утром, уделить внимание каждому из детей. Поэтому и пособия в это время предусматриваются более сложные, требующие специального наблюдения или руководства воспитателя.

Во вторую половину дня двигательная деятельность детей организуется непосредственно после сна, а также после полдника, на прогулке. Здесь она может быть подвижной, высоко эмоциональной, творческой. Целесообразно дать дошкольникам простые предметы, с

которыми можно много и по-разному двигаться (мячи, обручи, разные по размерам, из разных материалов).

Предпочтение следует отдавать сборно-разборным конструкциям, чтобы можно было по своему усмотрению превратить физкультурный комплекс в «пожарную лестницу», смотровую вышку, мачту корабля.

Эффективно используя физкультурное оборудование, воспитатель обеспечит разнообразную и интересную для детей деятельность.

6.4. Диагностика физического состояния дошкольников

Таблица 6

Средние физиометрические показатели детей 3-7 лет

Пол	Возраст (годы)	Жизненная емкость легких (мл)	Сила мышц правой кисти (кг)	Сила мышц левой кисти (кг)	Становая сила (кг)
Мальчики	3	500-800	3,4-6,2	3,1-5,5	13,6-19,6
	4	650-1000	3,9-7,5	3,5-7,1	17,6-22,4
	5	1100-1500	6,5 -10,3	6,1-9,5	19,7-28,2
	6	1500-1800	9,6-14,4	9,2-13,4	28,9
	7	1700-2200	11,6-15,0	10,5-14,1	28,7-39,9
Девочки	3	400-800	2,6-5,0	2,5-4,9	12,4-17,22
	4	650-1000	3,1-6,0	3,2-5,6	14,5-19,7
	5	1100-1400	4,9-8,7	5,1-8,7	16,3-22,5
	6	1300-1800	7,9-11,9	6,8-11,6	24,5-32,9
	7	1500-2000	9,4-14,4	8,6-13,2	25,0-35,0

Программа настоящего обследования детей состоит из трех разделов, характеризующих:

- физическое развитие (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки);
- функциональное состояние (измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений, жизненной емкости легких, физической работоспособности по тесту – PWC_{170});
- развитие психофизических качеств (измерение силы: динамометрия кистей рук, становая динамометрия, вис на согнутых руках,

поднимание ног в положении лежа на спине; скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание легкого мяча на дальность, прыжки на двух ногах боком за 10 с; быстроты: бег на дистанции 10 м с хода и 30 м; «челночный бег» 3x10 м; выносливости: бег на дистанции 90 м, 120 м, 150 м, 300 м (в зависимости от возраста детей); ловкости: бег зигзагом, броски малым мячом в горизонтальную и вертикальную цель, прыжки через препятствие и пролегания под ним, прыжки через скакалку; гибкости: наклон туловища вперед на скамейке.

Обследование детей производится как в помещении (физкультурный, музыкальный залы), так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводятся следующие тесты: метание мяча на дальность, бег на дистанции: 10 м, 30 м, 90 м, 120 м, 150 м, 300 м, «челночный бег» 30x10 м.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в спортивном костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная – спортивные трусы, майка, спортивная обувь.

Измерение физического развития и функционального состояния детей проводится медицинским работником дошкольного учреждения, измерение физической подготовленности – воспитателем вместе с тренером или двумя воспитателями. Все данные обследования заносятся в протокол тестирования отдельно для девочек и мальчиков по каждой возрастной группе.

Оценка физического развития. Для проведения антропологических измерений необходимо предоставить комнату, в которой поддерживалась бы температура зоны комфорта (22-24°C). Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка. Для проведения измерений необходимо приобрести: ростомер – 1 шт., весы медицинские – 1 шт., сантиметровую ленту – 2 шт.

Измерение длины тела. Длина тела измеряется от верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтобы антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0,1 см. Измерения проводятся в сантиметрах.

Измерение массы тела. Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль. Точность измерения – 50 г.

Измерение окружности грудной клетки. Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаружении вытягивания заменяют на новую (рекомендуется заменять через 200-250 измерений).

При измерении у мальчиков лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек – по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты ребенок несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии, при котором проводится измерение. Затем фиксируются показатели при глубоком вдохе и в момент полного выдоха. Показатели записываются в сантиметрах.

Оценка функционального состояния. *Измерение артериального давления (систолического и диастолического).* Для проведения измерения потребуется ртутный манометр Короткова – 1 шт. Артериальное давление измеряется в положении сидя, в спокойном состоянии, на правой руке ребенка с использованием специальных манжет

для детей. Для детей от 2 до 5 лет применяется манжетка М-55, в 6 лет – М-85 (ширина манжетки в мм).

Освободить руку ребенка от одежды, наложить манжетку на среднюю треть предплечья. Давление в манжетке быстро поднимают на 20-30 мм выше того давления, при котором происходит облитерация радиального пульса (140-160 мм рт. ст.), далее со скоростью не более 2-3 мм рт. ст. за пульсацию артерии снижают давление в манжетке. Момент появления нового тона (звука) соответствует систолическому давлению. При полном повышении тонов фиксируется диастолическое давление. Измерения проводятся 2 раза, в протокол вписывается средняя арифметическая величина двух измерений.

Измерение частоты сердечных сокращений. Число сердечных сокращений (ЧСС) измеряется секундомером по пульсу или сердечному толчку в течение 30 с в положении сидя, приложив ладонь к области сердца ребенка. Далее это число умножают на 2 и получают число пульсовых ударов за 1 мин.

Измерение жизненной емкости легких. Жизненная емкость легких измеряется воздушным спирометром. Ребенок должен сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем глубокий полный вдох и равномерный максимальный выдох до отказа в трубку спирометра. Испытание проводится 3 раза, записывается наибольший результат с точностью до 100 см³. Мундштук после каждого исследования дезинфицируется в растворе марганцовокислого калия или борной кислоты.

Измерение физической работоспособности. К тестированию допускаются дети, не имеющие острых и хронических заболеваний, относящиеся к 1 группе здоровья. Для проведения теста PWC₁₇₀ необходимо иметь:

- а) набор ступенек разной высоты (см);
- б) метроном с частотой звуковых сигналов в диапазоне 60-100 уд/мин;

в) секундомер.

Помещение, в котором проводится тестирование, должно быть достаточно просторным (не менее 4 м² на одного человека), светлым, чистым, хорошо проветренным до начала испытания. Температуру воздуха в нем следует поддерживать в пределах 18-20°С.

Порядок проведения теста:

1. В течение 5 мин. перед началом теста ребенок отдыхает сидя. У него измеряется частота сердечных сокращений в покое. Результат заносится в протокол. Затем подбирается высота ступеньки (h), которая индивидуальна для каждого ребенка в зависимости от длины его ноги.

Длина ноги (см): 53 55 58 60 62 65 67 70 72.

Высота ступеньки (см): 16 17 18 19 20 21 22 23 24.

Эта величина (h – высота ступеньки, см) вписывается в протокол тестирования.

2. Нагрузка начинается и заканчивается по команде взрослого. Восхождение на ступеньку проводится в течение 2 минут с частотой подъемов 30 в 1 мин. Ходьба проводится под счет взрослого или удары метронома. Каждое восхождение выполняется на 4 счета (на 4 удара метронома) следующим образом:

- ребенок ставит одну ногу всей ступней на ступеньку;
- поднимает вторую ногу и приставляет к первой – в этот момент он стоит обеими ногами на ступеньке;
- опускает одну ногу на пол;
- и приставляет к ней другую.

Это одно восхождение.

При движении можно оказывать помощь ребенку, слегка придерживая его за руку, с целью поддержания ритма движения и необходимой его частоты.

После нагрузки необходимо измерить частоту сердечных сокращений и записать протокол тестирования.

3. Определение физической работоспособности (PWC₁₇₀) проводится расчетным методом по формуле Л. И. Абросимовой, В. Е. Карасик:

$PWC_{170} = (170 - ЧСС_{\text{покоя}}) N \text{ нагрузки} / (ЧСС \text{ нагрузки} - ЧСС_{\text{покоя}}), \bullet$

где $N = P_{nh}$,

здесь P – масса ребенка (кг);

n – число подъемов на ступеньку в 1 мин (30);

h – высота ступеньки.

Оценка развития психофизических качеств

Тесты по определению силы

Динамометрия кистей рук. Измерение силы правой и левой кистей производится детским ручным динамометром в положении стоя с выпрямленной и поднятой в сторону рукой. Динамометр берется в руку стрелкой к ладони. Не разрешается делать резких движений, сходить с места, сгибать и опускать руку. Выполняется 2-3 попытки сначала левой, затем правой рукой. Регистрируется лучший результат обеих кистей. Перед проведением теста динамометры необходимо калибровать. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Становая динамометрия. Измерение проводится плоскoprужинным стандартным динамометром из положения стоя, ноги на платформе. Ручки динамометра, которые держит ребенок, должны находиться на уровне колен. С полной силой (без рывка) ребенок разгибает туловище и тянет за ручки до отказа. Регистрируется лучший результат из 2-3 попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению силовой выносливости

Вис на согнутых руках. Тест применяется для детей, начиная с 3 лет. Ребенок стоит на ящике перед перекладиной так, чтобы подбородок находился на высоте железной палки, и любым способом хватается двумя руками за перекладину. По сигналу он отрывает ноги от ящика и принимает положение вися на согнутых руках, причем подбородок держится над перекладиной.

Засчитывается время нахождения в вися от стартового сигнала до опускания подбородка ниже перекладины в секундах.

Необходимые снаряды: перекладина, ящик, секундомер.

Поднимание ног в положении лежа на спине. Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком.

Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с. Необходимое оборудование: секундомер. Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Тесты по определению скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места. Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние, и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, яма для прыжков или прорезиненная дорожка. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранить контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: (медицинский) набивной мяч массой 1 кг, мел, размеченная площадка для толкания мяча.

Метание легкого мяча на дальность. Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15-20 м. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде воспитателя ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя менять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: легкий мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве не меньше 3, рулетка длиной 20 м, мел, размеченная дорожка.

Прыжки на двух ногах боком за 10 с. Для проведения теста необходима площадка с песчаным покрытием. В случае плохой погоды испытание можно проводить в зале.

На площадке начертить или наклеить на полу 2 ленты из лейкопластыря или любой другой клеящей ленты на расстоянии 35 см одна от другой. По команде «На старт!» ребенок становится правой ногой на правую линию. По команде «Начинай!» он, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает влево так, чтобы правой ногой стать на левую линию или еще левее, затем прыгает вправо и возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется как можно быстрее. Воспитатель включает секундомер по команде «Начинай!» и выключает его через 10 с, подав команду «Заканчивай!».

Второй воспитатель каждый прыжок в одну сторону засчитывает как один раз, по истечении 10 с фиксирует количество раз. Если в

момент команды «Заканчивай!» ребенок подпрыгнул и находился в воздухе, засчитывается как прыжок или 1 раз.

Тест проводится 2 раза и фиксируется лучший результат. Необходимо требовать, чтобы ребенок точно наступал на линии.

Необходимое оборудование: секундомер, 2 клеящие ленты, площадка с песчаным покрытием или физкультурный зал.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты

Бег на дистанцию 10 м с хода. Тест проводится двумя воспитателями на беговой дорожке длиной не менее 30 м, шириной 2-3 м, с песчаным или асфальтовым покрытием. На линии начала 10-метрового отрезка (то есть старта) и линии финиша устанавливаются 2 стойки. Ребенок начинает разгоняться за 10 м так, чтобы набрать максимальную скорость к линии старта. Помощник воспитателя стоит строго на линии старта. В момент, когда ребенок поравнялся с линией старта, помощник делает резкую отмахку флажком. По этому сигналу воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер и в момент, когда ребенок пересек линию финиша, секундомер выключает.

Необходимое оборудование: секундомер, 2 стойки для старта и финиша, мел, размеченная беговая дорожка. Тест можно проводить с двумя участниками на беговой дорожке.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Бег на дистанцию 30 м. На участке детского сада выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2-3 м, длиной не менее 40 м. Тест можно проводить на стадионе. На дорожке стойками или флажками отмечается линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят два воспитателя, один с флажком – на линии старта, второй с секундомером – на линии финиша.

По команде «Внимание!» двое детей подходят к линии старта и принимают стартовую позу стоя – «Высокий старт». Следует команда

«Марш!» и дается отмахка флажком. В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Дети начинают бег на дистанцию. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники. Отмахка флажком должна даваться воспитателем сбоку от стартующих детей и четко. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается. Время фиксируется воспитателем, стоящим на линии финиша.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, 2 секундомера, размеченная беговая дорожка.

«Челночный бег» 3x10 м. Тест проводится на ровной площадке длиной не менее 15 м, на которой чертятся 2 параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга. На каждой черте наносится 2 круга диаметром 0,5 м с центром на черте.

По команде «Внимание!» ребенок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» ребенок бежит к кубику, положенному в круг напротив, поднимает его, бежит назад к стартовой линии и кладет кубик в пустой круг. Затем возвращается назад.

Учитывается время от команды «Марш!» до момента возвращения на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается вторая попытка. Выполняется одна попытка.

Тест предназначен для детей 4-7 лет.

Необходимое оборудование: секундомер, кубик (5 см³), мел.

Тест по определению выносливости

Бег на дистанции 90 м, 120 м, 150 м, 300 м (в зависимости от возраста детей). Проводится на стадионе или размеченной площадке дошкольного учреждения двумя воспитателями.

На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отмахка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении линии финиша секундомер выключается. Выполняется одна попытка.

Тест предназначен для детей: 5 лет – дистанция 90 м;
6 лет – дистанция 120 м;
7 лет – дистанция 150 м.

Тест-бег на дистанцию 300 м проводится для детей 5-7 лет на прохождение дистанции, без учета времени.

Тест по определению ловкости, координационных способностей

Бег зигзагом. Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами, и финиширует. Воспитатель включает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10 с. Тест проводится одним ребенком 2 раза, фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Необходимое оборудование: секундомер, 6 больших набивных мячей или флажков, мел или стрелки из клеящей пленки.

Прыжки через препятствие и пролезание под ними. Для проведения теста натягивается лента между двумя стойками для прыжков в высоту длиной 2 м, шириной 2 см, на высоте 35 см от пола.

По команде «На старт!» ребенок становится на линию старта боком к резиновой ленте. По команде «Марш!», оттолкнувшись одной ногой, перепрыгивает через резиновую ленту и здесь же, упираясь од-

ной или двумя руками в пол, пролезает под лентой в направлении, указанном стрелкой, и встает на ноги. Движение повторяется 5 раз подряд.

Воспитатель включает секундомер по команде «Марш!». После того как ребенок выполнит упражнение 5 раз подряд и, пролезая под резиновым шнуром, полностью пересечет линию старта, воспитатель выключает секундомер. Время отмечается с точностью до 1/10 с.

Тест проводится 2 раза, засчитывается лучший результат.

При подготовке теста линию старта наметить на полу так, чтобы резиновая лента находилась точно под ней.

Тест проводится после того, как дети хорошо освоят это упражнение.

Если ребенок во время теста задел телом резиновую ленту, поднял ее, отвел в сторону или упал, то тест стоит повторить заново.

Перед проведением теста во второй раз – дать отдохнуть ребенку. Не следует слишком мелко регламентировать движения ребенка. Необходимое оборудование: 2 стойки для прыжков в высоту (или спинки 2 стульев), резиновая лента длиной 2 м, шириной 2 см, секундомер.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Бросок малым мячом (150 г) в горизонтальную и вертикальную цели. Помещение, в котором проводится тест, должен быть не меньше 5 м в длину. На полу чертится линия броска. На нее на соответствующем возрасту ребенка расстоянии ставятся горизонтальная и вертикальная цели диаметром 60 см. Для броска необходимо 6 мячей массой 150 г.

Броски в горизонтальную цель: по команде воспитателя ребенок встает на линию броска. В зависимости от возраста в центре на расстоянии для 3хлетних – 1 м, 4хлетних – 2 м, 5тилетних – 3м, 6тилетних – 4 м, 7илетних – 5 м поставлена круглая мишень диаметром 60 см.

Упражнение выполняется с удобной руки. Дети выполняют упражнения последовательно друг за другом – 6 попыток. Из 6 попыток записывается результат попадания в горизонтальную цель.

Ребенок встает на линию броска. В зависимости от возраста на расстоянии для 3хлетних – 1 м, 4хлетних – 2 м, 5тилетних – 3 м, 6тилетних – 4 м, 7иленных – 5 м поставлена круглая мишень диаметром 60 см вертикально на высоту для 3хлетних – 1 м 10 см, 4хлетних – 1 м 20 см, 5тилетних – 1 м 50 см, 6тилетних – 2 м, 7иленных – 2 м 20 см от пола.

Дети бросают с удобной руки последовательно друг за другом 6 раз. Записывается результат попадания в вертикальную цель.

Конечный результат записывается по сумме 2 тестов: количеству попаданий в горизонтальную и вертикальную цель.

Прыжки через скакалку. Ребенок держит скакалку за оба конца. Ее нужно держать ненапрянутой.

Ребенок должен прыгать вперед через скакалку, не отрывая от нее кистей и не касаясь ее ступнями. После прыжков ребенок приземляется на обе ступни. Он не должен терять равновесие. Прыжки засчитываются только при этих условиях. Засчитывается число правильно выполненных прыжков. Делается 3 попытки. Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет. Необходимое оборудование: скакалка.

Тесты по определению гибкости. Наклон туловища вперед. Ребенок стоит в основном положении на скамейке. При выпрямленных коленях верхняя часть туловища наклоняется вперед. Необходимо как можно ниже наклониться вперед за пределы носков. Крайнее положение следует удерживать в течение 2 с.

На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях. Нулевая отметка – уровень в положении стоя – находится на уровне ног.

Измеряется максимальная для ребенка величина наклона. Если ребенок наклонился за нулевую отметку, то ставится результат (в см) со знаком «+», если ребенок не дотянулся до нулевой отметки на скамейке, то ставится результат (в см) со знаком «-».

Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, вертикальная измерительная шкала. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В. И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{1/2(V_1 + V_2)},$$

где W – прирост показателей темпов в %;

V1 – исходный уровень;

V2 – конечный уровень.

Таблица 7

***Шкала оценок темпов прироста физических качеств
детей дошкольного возраста***

Темп прироста в %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физической упрямлений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют: 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей; 2) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления; 3) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

Оценка уровня зрелости нервных процессов. Существует несколько способов определения функциональной зрелости нервных процессов. Рассмотрим один наиболее доступный – теппинг-тест.

Лист бумаги разделяется на 6 одинаковых квадратов, которые нумеруются следующим образом:

1	2	3
6	5	4

Перемещение осуществляется в соответствии с указанной нумерацией. Суть задания заключается в том, что дети должны в максимальном темпе нанести точки в каждом из квадратов («насыпать зернышки птичкам»). Начало и переход из квадрата в квадрат осуществляется по команде воспитателя. Продолжительность обозначения точек в квадрате – 10 с. Результаты данного задания позволяют судить о зрелости нервной системы (силе, выносливости, работоспособности). Чем больше количества точек обозначено в первом квадрате, тем выше уровень зрелости нервного процесса; чем дольше удерживается первоначально заданный темп (1 квадрат), тем сильнее нервные процессы, тем выносливее нервная система. Если ребенок сохраняет не только заданный темп, но и увеличивает его, это говорит о силе зрелости нервной системы. Для выявления подвижности нервных процессов можно использовать и другой вариант этого задания («птичка клюет зернышки»). При этом в 1, 3 и 5-м квадратах задается максимальный темп, а во 2, 4 и 6-м квадратах – удобный, оптимальный темп. Чем больше разница, тем выше способности к переключению нервных процессов.

Таким образом, результаты теппинг-теста говорят не только об уровне развития нервной системы, но и указывают на типологическую характеристику ребенка. Слабый тип нервной системы характеризуется значительным снижением количества точек в последних квадратах и наличием некоторых пиков. К сильному типу нервной системы относятся дети, у которых сохраняется стабильность темпа или наблюдается его увеличение.

Уровень созревания нервных структур мозга, зрелость нервных процессов обуславливает возможность в управлении произвольными действиями. Поэтому не случайно уже в 30-е годы XX столетия были предприняты попытки с помощью произвольных движений определить уровень психомоторного развития детей. Наиболее информативными, с нашей точки зрения, были методики, предложенные Н. Озерским и М. Гуревичем.

Задания для детей 4 лет.

Оценка функции равновесия. И. п.: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги; стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища, сохранить данную позицию необходимо в течении 15 с с закрытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Оценка координации движения («Пальчик с носиком здороваются»). После предварительного показа предложить ребенку закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой руки: а) кончика носа, б) левой мочки уха. Задания повторяются в той же последовательности для другой руки. Если ребенок допускает неточность, погрешности (дотрагивается до середины или верхней части носа, уха), это свидетельствует о незрелости координационных механизмов и несоответствии возрастной норме развития.

Оценка тонкой моторики рук («Уложи монетки в коробку»). На столе ставится картонная коробка размером 10x10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет (диаметром 2 см). По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 с, для второй руки – 20 с.

Оценка моторики пальцев рук («Нарисуй пальчиками кружочек»). В течение 10 с указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук описывать в воздухе круги любого размера, но одинаковые для обеих рук. Задание не выполнено, если ребенок осу-

ществляет вращение одновременно в одну сторону или делает круги разной величины.

Оценка механизмов автоматизации движений ведущей руки («Давай поздороваемся»). Предложить ребенку поочередно поздороваться за руку – правой, левой, а затем обеими руками. При этом следует отметить наличие лишних движений (сжатие противоположной руки, приподнимание плеч, сокращения размеров мышц лица, открытый рот и другие, которые указывают на низкий уровень управления произвольным действием).

Задания для детей 5 лет.

Оценка функции равновесия. Предложить ребенку сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста 10 с.

Оценка тонкой моторики пальцев («Скатай шарик»). Предложить ребенку скатать шарики из папиросной бумаги размером 5х5 см рука вытянута вперед, помощь другой руки отсутствует 15 с, для второй – 20 с.

Оценка пространственных двигательных автоматизмов и функции равновесия. Предложить ребенку преодолеть расстояние в 5 м прыжками на одной ноге (другая нога согнута в колене), сохраняя прямолинейность движения. Отклонения от прямой не должны превышать 50 см.

Оценка моторики рук («Смотай клубок»). Предложить ребенку намотать нитку (2 см) на катушку. Для ведущей руки норма 15 с, для второй – 20 с.

Оценка тонкой моторики пальцев рук. На столе 2 спичечные коробки и по 10 спичек около них. По сигналу воспитателя необходимо быстро уложить одновременно двумя руками спички в каждую коробку. Время выполнения задания ограничивается 20 с.

Задания для детей 6 лет.

Оценка статического равновесия. В течение 10 с предложить ребенку устоять на одной ноге, другая нога согнута, приставлена стопой

к колену и отведена под углом 90° . После 30 с отдыха то же повторить с опорой на противоположную ногу.

Оценка точности координации движения. Предложить ребенку поразить мячом диаметром 8 см цель размером 25x25 см с расстояния 1,5 м.

Оценка тонкой моторики рук. Предложить ребенку 36 карт, которые надо разложить на 4 кучки. Норма для ведущей руки 35 с, для второй – 45с.

Задания для детей 7 лет.

Оценка статического равновесия. Сохранить равновесие в течение 10 с с закрытыми глазами, сидя на корточках на носках с горизонтально вытянутыми вперед руками.

Оценка динамического равновесия. Предложить ребенку прыжками на одной ноге преодолеть расстояние 5 м, передвигая перед собой коробок спичек. Отклонения от прямой не должно превышать 50 см.

Оценка общего уровня психомоторного развития. Предложить ребенку пробежать 5 м, взять из спичечной коробки 4 спички, выложить из них на столе квадрат, сложить лист бумаги пополам и вернуться назад к исходному положению.

Время выполнения задания 15 с.

Таким образом, отобранные тестовые задания позволяют собрать достаточно точную и разностороннюю информацию о состоянии и уровне зрелости центральных механизмов организации психомоторики детей на разных возрастных этапах.

6.5. Подготовка к инспекторской проверке по разделу «Физическое воспитание»

В целях наиболее глубокого изучения постановки и состояния работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении инспектор проводит тематическую проверку.

Анализ результатов этой проверки должен служить основанием для оказания необходимой помощи и исправления существующих недостатков в намеченные сроки.

Приступая к проверке состояния работы по физическому воспитанию, инспектор должен быть знаком с актом предыдущего обследования, чтобы судить о том, как исправлены недочеты в соответствии со сделанными в нем замечаниями.

Тематическая проверка учреждения. Начиная проверку, инспектор прежде всего интересуется условиями, созданными в детском саду для осуществления физического воспитания, и проверяет соответствие этой работы требованиям «Программы воспитания и обучения».

Он обследует санитарно-гигиеническое состояние групповых комнат, физкультурного зала, спален и всего помещения и участка. Особое внимание он обращает на чистоту и свежесть воздушной среды в помещении в течение всего дня. Инспектор знакомится с планированием участка для всех возрастных групп, а также физкультурной площадки; оборудованием помещения и участка, физкультурным инвентарем, игрушками, атрибутами для подвижных игр; проверяет их качество, количество, состояние, места хранения; наличие, качество, состояние физкультурных костюмов и обуви для детей и воспитателей.

Далее инспектор выясняет, как осуществляется повышение квалификации воспитателей, имеются ли необходимые книги, журналы, сборники игр и упражнений. Его интересуют содержание, методы руководства и контроля за работой воспитателей по выполнению программы физического воспитания.

В беседе с заведующим инспектор уточняет, в каких мероприятиях района участвует коллектив педагогов (в объединениях, семина-

рах, кружках и т. д.), какие формы повышения квалификации использует заведующий внутри учреждения (консультации, практикумы, открытые занятия и т. п.).

После этого инспектор приступает к проверке имеющейся документации. Он просматривает списки детей по возрастным группам и данные медицинских осмотров. Выясняет наличие детей, имеющих отклонения от нормы в физическом развитии (признаки деформации осанки, стопы, ослабленное состояние организма после перенесенной болезни и т. п.). В связи с этим уточняются индивидуальные режимы, характер индивидуальных занятий, использование корригирующих упражнений и др. Проверяются нормы питания и режим во всех возрастных группах, особенно в группах детей раннего возраста в соответствии с указаниями «Программы воспитания и обучения в детском саду».

Особое внимание уделяется выполнению во всех группах двигательного режима (игры, утренняя гимнастика, занятия, физкультминутка, продолжительность и содержание прогулки, виды двигательной деятельности в течение всего дня).

Инспектор просматривает годовой план по физическому воспитанию детей, перспективные и календарные планы по группам, учет работы, а также индивидуальный сравнительный учет двигательных навыков детей (сентябрь – январь – июнь).

По окончании просмотра документации инспектор наблюдает и фиксирует в записях всю работу по физическому воспитанию в течение дня в различных возрастных группах: прием детей, игры, самостоятельная деятельность детей и руководство воспитателя; утренняя гимнастика и закаливание (гигиенические условия, организация детей, структура и содержание комплекса, руководство воспитателя). Закаливающая процедура (обтирание, обливание), ее организация и состояние детей. Инспектор интересуется чередованием занятий, проведением в старших группах физкультминуток на занятиях и в перерывах между ними, наблюдает физкультурные занятия, анализирует их содержание, структуру, процесс обучения (методические

приемы воспитателя, реакцию детей, их самостоятельность при выполнении двигательных заданий, индивидуальный подход воспитателя к детям). Он обращает внимание на общую и моторную плотность занятия, дозировку нагрузок, смену деятельности детей, проведение игры, эмоциональное состояние детей, длительность занятия.

Инспектор наблюдает прогулку, фиксирует ее содержание, продолжительность, методику руководства воспитателя, его работу с отдельными детьми, с небольшими группами, самостоятельную деятельность детей в играх и упражнениях, их взаимоотношения в совместной деятельности и общее руководство воспитателя. Он наблюдает обед и сон, игры и занятия во второй половине дня и уход детей домой.

Подводя итоги, инспектор беседует с воспитателем, анализирует его работу, выясняет отдельные вопросы, делает необходимые замечания.

Беседа должна проходить в доброжелательной, тактичной, спокойной форме с проявлением уважения к воспитателю. Замечания делаются по существу работы. Каждое требование к учебно-воспитательному процессу и методике проведения отдельных видов работы воспитателя с детьми должно быть убедительно обосновано и разъяснено воспитателю. Заканчивается беседа указанием на положительное в работе воспитателя и конкретными предложениями инспектора к исправлению недочетов.

Если оказывается необходимым наглядный показ физкультурного занятия, утренней гимнастики, прогулки и тому подобное, желательно, чтобы инспектор сделал это сам или помог подготовиться к открытому занятию одному из воспитателей, а затем со всем педагогическим коллективом проанализировал его.

Важно, чтобы весь процесс проверки не нарушал обычной жизни учреждения и вызвал у коллектива деловой подъем, веру в свои возможности, интерес и стремление улучшать качество работы с детьми, повышать свою квалификацию. Однако все это не исключает непримиримости инспектора к отрицательным фактам. Но и в этом случае он должен быть корректным и высказывать свое мнение без

пренебрежения к людям, строго осуждая и в то же время убедительно разъясняя неправильность их действий.

На основании наблюдений, просмотра документов, живого общения с коллективом, тщательного изучения всего материала по физическому воспитанию детей инспектор делает выводы о работе данного учреждения.

На заключительном педагогическом совещании инспектор все-сторонне анализирует состояние работы по физическому воспитанию и дает ей оценку.

На основе конкретных данных он отмечает положительные стороны работы в каждой возрастной группе, указывает все имеющиеся недостатки, вскрывая их причины, и предлагает меры к их устранению в указанные им сроки. Все это записывается в акте проверки работы, который оставляется у заведующей учреждением (копия его сдается в отдел народного образования).

Очень важно, чтобы беспристрастный и конкретный анализ вызвал желание преодолеть и исправить допущенные ошибки. По окончании всей работы у сотрудников детского сада должно сложиться впечатление об инспекторе как строгом, но деловом, справедливом и благожелательном человеке, встречи с которым приносят большую пользу.

Таким образом, проверяя и направляя работу дошкольных учреждений, инспектор сам должен быть квалифицированным педагогом, обладать высокими моральными качествами и определенным культурным уровнем. Только такой инспектор имеет право на критику деятельности других людей и пользуется авторитетом.

Анализ и оценка состояния физического воспитания и дошкольных учреждениях является одной из задач инспекторских проверок. Следует помнить, что главное внимание при инспектировании обращается на результат работы по укреплению здоровья, улучшению физического и двигательного развития детей. Воспитатель бывает лучше психологически готов к проверке, если владеет навыками самооценки в этих вопросах.

Вопросы для самоанализа по результатам за год. Улучшение здоровья детей по сравнению с исходными данными (сравниваются исходные и конечные показатели: индекса здоровья; количества часто болеющих детей, а также частоты и продолжительности болезней каждой возрастной группе).

1. Увеличение к концу года числа детей с гармоническим физическим развитием, количественное уменьшение различных отклонений в физическом развитии.

2. Организация оптимального двигательного режима к группе, результаты работы с детьми малой и большой подвижности.

3. Результаты коррекционной работы с детьми, имеющими отклонения в двигательном развитии.

4. Психологический климат в группе.

5. Обеспечение индивидуального подхода при проведении режимных процессов.

6. Поддержание эколого-гигиенических условий в группе.

7. Создание «щадящего» режима для группы часто болеющих детей.

8. Совершенствование системы закаливания.

9. Улучшение физкультурно-игровой среды в группе и на участке.

10. Участие родителей в физкультурных мероприятиях в детском саду, повышение у них интереса к закаливанию, развитию у детей двигательных умений и т. д.

11. Повышение педагогом профессионального мастерства: овладение теорией физического воспитания, повышение эффективности физкультурных мероприятий; использование в процессе работы с детьми элементов эксперимента, направленных на поиск наиболее результативных методик работы и др.

Вопросы для самоанализа эффективности физкультурных занятий:

- оптимальность физической нагрузки;
- моторная плотность (в пределах 60-80%);

- овладение детьми программным материалом занятия;
- разностороннее развитие детей;
- психологический комфорт, демократический стиль общения.

Какую документацию следует подготовить к проверке:

- перспективный план коррекционно-профилактической работы на год (диагностическая карта здоровья, физического и двигательного развития детей),
 - план-систему физкультурно-оздоровительных мероприятий в группе,
 - календарный план работы.

План проверки состояния физического воспитания в дошкольном учреждении:

1. Общие сведения (дата, цель проверки, № детского сада, количество групп).
2. Состояние здоровья детей (данные берутся из беседы с врачом, заведующим, воспитателем, собственных наблюдений).
3. Уровень физического развития (количество детей физически развитых и имеющих отклонения в осанке, стопе, весе, росте, окружности груди).
4. Уровень физической подготовленности (по данным ежегодного обследования).
5. Организация физического воспитания в детском саду (материальная база; кто непосредственно организует и проводит; выбор форм и методов физической культуры; достаточна ли физическая нагрузка; психологический климат; организация коррекционной работы с детьми).
6. Оценка эколого-гигиенического состояния (температурный режим, регулярность сквозного проветривания, подбор растений).
7. Наличие системы закаливающих мероприятий (прогулки, умывание, воздушные ванны, хождение босиком, полоскание рта водой, использование специальных мер закаливания).
8. Плановое повышение квалификации.
9. Выводы и предложения.

6.6. Связь семьи и дошкольного образовательного учреждения по физическому воспитанию

Задачи физического воспитания детей в семье и государственных учреждениях едины, и они должны решаться общими усилиями родителей и работников дошкольных учреждений.

В семье можно с более раннего возраста формировать у детей навыки в сложных движениях (лыжи, коньки, велосипед, плавание и др.) Овладение этими видами физических упражнений требует индивидуальной помощи в обеспечении страховки, и организовать обучение им в дошкольных учреждениях значительно труднее, чем в семье.

Для правильного осуществления физического воспитания в семье родителям необходимо знать, какими физическими упражнениями ребенок занимается в дошкольных учреждениях, а также в детской спортивной школе и какую физическую нагрузку в течение дня и всей недели он получает. С учетом всей нагрузки следует планировать занятия с ребенком после возвращения его из детского сада, а также в выходные и праздничные дни (утренняя гимнастика, подвижные игры и др.).

Дошкольные учреждения могут оказать большую помощь родителям в приобретении знаний о физическом воспитании детей. Для этого в детском саду организуются уголки для родителей, проводятся открытые занятия, беседы, консультации и так далее; сотрудники дошкольных учреждений рекомендуют родителям специальную литературу по физическому воспитанию детей.

Родители, дети которых не посещают детский сад, обязаны сами обеспечить им полноценное физическое развитие. В семье, как и в дошкольных учреждениях, важно комплексно применить все средства физического воспитания. Очень важно создать наиболее благоприятные гигиенические условия, использовать естественные факторы природы (солнце, воздух, вода), разнообразные физические упражнения; следить, чтобы дети занимались доступными видами физического труда, правильно выполняли движения, входящие в различные виды деятельности (рисование, лепка и др.).

Физические упражнения в семье проводятся в различных формах: зарядка, занятия (индивидуальные, коллективные), подвижные игры, закаливающие процедуры, физкультминутки, прогулки и др. Родители заранее приобретают физкультурный инвентарь для занятий (лыжи, коньки, санки, велосипед, самокат, спортроллер, роликовые коньки, бадминтон, настольный теннис, городки, мячи, скакалки и др.), одежду, обувь. В квартире можно организовать гимнастический уголок: установить лестницу, прикрепить канаты, кольца и другие спортивные снаряды.

Положительное влияние на дошкольников оказывает пример родителей, когда они вместе с детьми ходят на лыжах, катаются на коньках, санках, играют в бадминтон, городки, в теннис, плавают и так далее, принимают участие в соревнованиях, например «Папа, мама и я – спортивная семья» и др. Родители передают детям знания о физическом воспитании, обучают их правильному выполнению физических упражнений (объясняют, показывают). Образуется особо благоприятный психологический климат для воспитания и закрепления необходимых навыков.

В процессе занятий физическими упражнениями родители ведут наблюдения за самочувствием детей и регулируют физическую нагрузку. Рекомендуется 2-3 раза в год проводить учет (обследование) состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности по показателям, приведенным в главе «Планирование и учет работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях». Эти данные помогут родителям проанализировать проведенную работу по физическому воспитанию и наметить план на дальнейший период. Помочь в этом родителям призваны работники дошкольных учреждений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В учебном пособии рассматривались:

- система физического воспитания в детских образовательных учреждениях, включая теоретические основы обучения, воспитания и развития детей;
- методика обучения физическим упражнениям;
- вопросы эффективного использования физкультурного оборудования;
- система врачебно-педагогического контроля и т. д.

Однако самой важной задачей физкультурного воспитания детей является формирование у них устойчивого интереса и привычки к систематической двигательной активности. Даже воспитание физических качеств и развитие морфофункциональных систем имеют в этот период не основное, а подчиненное значение.

Среди прочих условий успешности физического воспитания детей следует назвать:

- достижение высокого уровня эмоциональности занятий, большое разнообразие форм физической активности;
- подбор средств и методов физического воспитания в соответствии с возрастными особенностями психики и моторики ребенка;
- взаимодействие дошкольного образовательного учреждения и семьи, координация их усилий при обеспечении необходимого объема двигательной активности.

Для формирования у будущего бакалавра личностной позиции в решении задач физического воспитания детей крайне важно освоить и закрепить принципиальные положения и содержательный материал представленного учебного пособия.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Адашкявичене, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э. Й. Адашкявичене. – М., 1992.
2. Бычкова, С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / С. С. Бычкова. – М., 2002.
3. Викулов, А. Д. Развитие физических способностей детей / А. Д. Викулов, И. М. Бутин. – Ярославль : «Гринго», 1996.
4. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М. : «Просвещение», 1985.
5. Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду / Т. И. Осокин. – М., 1992.
6. Степаненкова, Э. Я. Физическое воспитание в детском саду : программа и методические рекомендации / Э. Я. Степаненкова. – М. : «Мозаика-Синтез», 2006.
7. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников : учебное пособие / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина. – М. : «Академия», 1996.

Паспорт здоровья школьника

Фамилия _____

Имя _____

Год рождения и дата _____

Группа здоровья _____

Поступил в детский сад _____

Физическое развитие

№ п/п	Изучаемые показатели	Средняя группа			Старшая группа			Подготовительная к школе группа		
		I кв.	II кв.	III кв.	I кв.	II кв.	III кв.	I кв.	II кв.	III кв.
1	Рост									
2	Вес									
3	Объем груди									
4	Тренированность ССС по пробе Мартине-Кушалеvского (20 приседаний за 30 с)									

Показатели физической подготовленности

1. Прыжок в длину с места и с разбега _____

2. Прыжок в высоту _____

3. Метание вдаль правой и левой рукой _____

4. Бег от 10 до 30 м _____

5. Бег на выносливость (по В. Г. Фролову или Е. Н. Вавиловой)

6. Умение проплыть 20-30 м (где есть условия) _____

7. Умение пройти на лыжах скользящим шагом от 10 до 20 м (со среднего дошкольного возраста) _____

8. Умение пробегать на коньках до 10 м (старший дошкольный возраст) _____

9. Общая оценка физической подготовленности ребенка и рекомендации воспитателя, медсестры, врача _____

Учебные нормативы

Учебные нормативы для средней группы

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	Результат
1	Прыжок в длину с места	70 см	
2	Метание на дальность	3,5-6,5	
3	Бег 20 м	6-5,5	
4	Бег на выносливость		
	– по В.Г. Фролову	2-3 мин.	
	– по Е.Н. Вавиловой	1-1,5 мин	
	– по Т.И. Осокиной (90 м)	30,6-25,0 с	
5	Ходьба на лыжах скользящим шагом	10-20 м	

Учебные нормативы для старшей группы

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	Результат
1	Прыжок в длину с места	не менее 80 см	
2	Прыжок в длину с разбега	около 100 см	
3	Прыжок в высоту с разбега	30-40 м	
4	Метание вдаль правой и левой рукой	5-9 м	
5	Бег 30 м	1-1,5 мин	
6	Бег на выносливость		
	– по В.Г. Фролову	2-3,5 мин	
	– по Е.Н. Вавиловой	2-3 мин	
	– по Т.И. Осокиной (120 м)	35,7-29,2 с	
7	Умение держаться на воде, проплыть произвольным способом (если есть условия)	до 20 м	
	Умение пройти на лыжах скользящим шагом	не менее 5 м	
		от 10 до 20 м	
9	Умение пробегать на коньках (если есть условия)	до 10 м	

Учебные нормативы для подготовительной к школе группы

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	Результат
1	Прыжок в длину с места	не менее 100 см	
2	Прыжок в длину с разбега	180-190 см	
3	Прыжок в высоту с разбега	не менее 50 м	
4	Метание на дальность правой и левой рукой	5-12 м	
5	Бег 30 м	7,5-6,5 с	
6	Бег на выносливость		
	– по В. Г. Фролову	3,2-3,3 мин	
	– по Е. Н. Вавиловой	2-3 мин	
	– по Т. И. Осокиной (120 м)	41,2-33,6 с	
7	Умение проплыть (если есть условия)	до 25-30 м	
8	Умение пройти на лыжах скользящим шагом	до 20 м	
9	Умение пробегать на коньках (если есть условия)	до 10 м	

Обследование техники основных движений

1. Ходьба

Группа	Качественные показатели			
	Положение головы и туловища	Согласованность движений рук и ног	Положение стопы	Сохранение направления
Средняя				
Старшая				
Подготовительная к школе				

2. Бег

Группа	Качественные показатели			
	Положение головы и туловища	Согласованность движений рук и ног	Положение стопы	Сохранение направления

3. Прыжки в длину с места

Группа	Качественные показатели					
	Исходное положение	Замах	Толчок	Полет	Приземление	Сохранение равновесия

4. Прыжки в длину с разбега

Группа	Качественные показатели					
	Исходное положение	Разбег	Толчок	Полет	Приземление	Сохранение равновесия

5. Прыжки в высоту с разбега

Группа	Качественные показатели					
	Исходное положение	Замах	Толчок	Полет	Приземление	Сохранение равновесия

6. Метание на дальность

Группа	Качественные показатели					
	Исходное положение	Разбег	Замах	Бросок	Сохранение равновесия	Соблюдение направления

7. Лазание на гимнастическую стенку:

- согласованность движений рук и ног;
- уверенность;
- самостоятельность.

Примечание: учет развития двигательных навыков и физических качеств проводится два раза в год (осенью и весной).

Учебное издание

Олег Васильевич Морозов

Теория и технология физического воспитания детей

Учебно-методическое пособие

Редактор
И. В. Юматова

Старший корректор
Е. А. Феонова

Ведущий инженер
Г. А. Чумак

Подписано в печать 28.11.2011 г.
Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 7,4.
Тираж 100 экз. Заказ _____.

**Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»**

462403, г. Орск Оренбургской обл., пр. Мира, 15 А