



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Факультет дошкольного образования

Кафедра теории, методики и менеджмента дошкольного образования

**Организационно-педагогические условия физкультурно-
оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной
организации**

Выпускная квалификационная работа

**по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Дошкольное образование»**

Проверка на объем заимствований

57,24 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/ не рекомендована

«08» мая 2019 г.

зав. кафедрой ТМиМДО

Б.А. Артёменко

Выполнила:

Студентка группы ОФ-402-096-4-1

Чубова Ольга Николаевна

Научный руководитель:

к.б.н., доцент

Артёменко Борис Александрович

Челябинск

2019

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретические аспекты организации физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации	6
1.1. Ретроспективный анализ проблемы организации физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации	6
1.2. Особенности физического развития детей дошкольного возраста	10
1.3. Организационно-педагогические условия физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации	15
Выводы по первой главе	21
Глава 2. Опытно-поисковая работа по организации физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации	23
2.1. Изучение особенностей организации физкультурно-оздоровительной деятельности в МАДОУ «ДС № 23 г. Челябинска»	23
2.2. Реализация организационно-педагогических условий физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации	30
2.3. Анализ результатов опытнo-поисковой работы	36
Выводы по второй главе	40
Заключение	42
Список литературы	44
Приложение	49

Введение

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается, например, таким нормативно-правовым документом, как указ Президента В.В. Путина от 20.04.1993 № 468 "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации". Перечисленный указ призван помогать достичь определенных результатов стабилизации в дошкольных учреждениях, качественного улучшения детского здоровья, но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться как в целом, так и по основным классам болезней.

Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности, несмотря на значительный период реформирования дошкольного образования, по-прежнему оставляет желать лучшего. Основаниями тому служат высокая заболеваемость детей, возрастание количества детей, страдающих ожирением. В Концепции развития физической культуры и спорта в РФ от 2 января 2014 г. отмечается, что 85 % этих детей потенциально больны сердечно-сосудистыми заболеваниями. Достаточно много детей, нуждающихся в психокоррекции, характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети дошкольного возраста уже страдают дефицитом движений и не закаленностью.

Проблема физкультурно-оздоровительной деятельности актуальна и среди научных работ П.Ф. Лесгафта, В.В. Гориневского, Е.А. Аркина, Н.А. Метлова, А.В. Кенемана и др.

Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узкоmedizinским и узкопедагогическим мероприятиям. Оздоровительную направленность

должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольной образовательной организации.

Ведущие цели физкультурно-оздоровительной работы в детском саду – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования цели физкультурно-оздоровительной деятельности реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, учебной, художественной, двигательной, элементарно-трудовой. Но, в программе дошкольного учреждения недостаточно осуществляется интеграция образовательных областей.

Очевидно и следующее противоречие: укрепление здоровья детей дошкольного возраста в обществе осознается, как основная задача дошкольной образовательной организации, однако, в дошкольном образовании недостаточно создаются необходимые для этого организационно-педагогические условия.

Проблема исследования состоит в поиске и создании эффективных организационно-педагогических условий для результативности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментальным путем проверить организацию физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации.

Объект исследования: процесс организации физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации.

Предмет исследования: организационно-педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации.

Гипотеза исследования: физкультурно-оздоровительная деятельность в дошкольной образовательной организации будет эффективнее, если реализуются следующие организационно-педагогические условия:

- используется комплекс физкультурных занятий, направленный на развитие всех физических качеств;
- оснащается среда оборудованием, направленным на реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности;
- повышается компетентность педагогов по организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической и педагогической литературы по проблеме исследования.
2. Изучить возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.
3. Выявить и доказать эффективность организационно-педагогических условий физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации.

Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений нами применялись **методы исследования:**

- теоретические: анализ научной литературы по проблеме исследования, обобщение данных;
- эмпирические: опрос, наблюдение, анкетирование.

База исследования: МАДОУ «Детский сад №23 г. Челябинска».

Структура исследования: работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка литературы и приложения.

Глава 1. Теоретические аспекты организации физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации

1.1 Ретроспективный анализ проблемы организации физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации

Задачи сохранения и укрепления здоровья получили свое отражение в нормативно – правовых документах современного общества: Законе РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», Указе президента России от 20.04.1993 № 468 «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенции о правах ребенка» от 20 ноября 1989 года и т.д. [1, с.67].

Вопросы детского здоровья всегда с каждым годом являются актуальнее, дело в том, учитывая нынешнюю модернизацию общества, среди детей становятся распространенными такие объекты, как планшеты, смартфоны, что существенно негативно влияет на здоровье ребенка. Он становится менее подвижным и «контактным». Физическое воспитание и здоровье детей интересуют педагогов и врачей достаточно давно.

Здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений [5, с.128]. Понятие «здоровье» имеет множество определений. Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретенных) и социальных факторов; последние имеют столь важное значение в поддержании состояния здоровья или в возникновении и развитии болезни, что в преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье – это состояние

полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Однако столь широкое социологическое определение здоровья является несколько спорным, так как социальная полноценность человека не всегда совпадает с его биологическим состоянием. Вообще понятие здоровье является несколько условным и объективно устанавливается по совокупности антропометрических, клинических, физиологических и биохимических показателей, определяемых с учетом полового, возрастного факторов, а также климатических и географических условий.

Значительное внимание вопросам физического воспитания уделял известный русский хирург Н.И. Пирогов. Особая его заслуга в том, что в ряде своих работ он впервые говорит о необходимости применения в образовательных учреждениях научно обоснованной системы физического воспитания, которой тогда в России не существовало.

Огромный вклад в развитие теории физического воспитания внес русский педагог, анатом и врач П.Ф. Лесгафт. Его творческая научная деятельность относится к концу XIX – началу XX в. Он является признанным основоположником научной системы физического воспитания в России. Идеи П.Ф. Лесгафта и В.В. Гориневского в области дошкольного физического воспитания продолжил академик Е.А. Аркин, который в доступной форме знакомил дошкольных работников с основными закономерностями высшей нервной деятельности, выявленными И.М. Сеченовым и И.П. Павловым, режимом дня, организацией жизни ребенка, указывал на важность взаимодействия детского сада и семьи.

Особое место среди специалистов в области физического воспитания детей дошкольного возраста занимает выдающийся педагог А.В. Кенеман. Она разработала научную основу и значительно углубила методические подходы к физическому воспитанию. Большое место в трудах А.В. Кенеман отводилось обучению двигательным действиям. Особо следует

отметить заслугу А.В. Кенеман в создании учебника «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», изданного в соавторстве с Д.В. Хухлаевой. Значительный вклад в теорию и практику физического воспитания внесла Д.В. Хухлаева. Ею написаны работы по формированию двигательных навыков у детей, разработаны методы и приемы обучения метанию, созданы программы и методические пособия. Значительную роль в разработке методики физического воспитания ребенка сыграли методисты М.Ф. Литвинова, Т.Ф. Саулина.

Физическое воспитание и оздоровление дошкольников – сложный процесс. Усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, но в дальнейшем ребенок использует эти движения в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности, поэтому привычка действовать определенным образом успешно складывается только при тесном взаимодействии инструктора по физической воспитанию, воспитателя группы и семьи [9].

Можно сказать, что физкультурно-оздоровительная работа в ДОО – это целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения, рассчитанная на длительный срок [14, с.71].

Ретроспективный анализ литературных источников показывает, что постоянно повышаются требования к уровню физической подготовленности и состоянию здоровья дошкольников (В.В. Ким, Л.И. Лубышева, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, А.Я. Наин, Н.А. Фомин и др.).

Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить воспитание у дошкольников устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни.

Наблюдаемый в настоящее время хронический дефицит двигательной активности детей тормозит их нормальное физическое развитие, угрожает

здоровью. Одна из причин происходящего – излишняя зарегламентированность учебной программы, не позволяющая педагогу учитывать уровень развития детей, их интересы, а также возможности ДОО (В.И. Лях, В.Н. Непопалов, Т.Н. Прунин, С.Т. Смагин и др.).

Поэтому продолжающиеся исследования, направленные на преобразование дошкольной физической культуры, связаны, прежде всего, с повышением творческой инициативы педагога, расширением состава используемых средств и методов, обеспечением вариативности и нетрадиционности содержания непосредственно-образовательной деятельности, учитывающих задачи и организационно-педагогические условия их проведения, особенности контингента детей, поиском нестандартных организационно-методических приемов, игровой направленности деятельности. Это отмечают многие исследователи: Е.Н. Вавилова, С.И. Гальперин, О. А. Козырева, Л.Е. Любомирский, Т.И. Осокина, А.Н. Щербак и др.

Как говорилось выше, от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества, а формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду, так как именно здесь происходит выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса. Строить его необходимо на общепедагогических принципах: научности и доступности, непрерывности и практической целеустремленности, динамичности и открытости.

Проблемы управления физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях образовательных учреждений в последние годы постоянно находится в поле зрения ученых, специалистов по физической культуре и спорту и педагогов-практиков. В научной литературе подчеркивается, что конкретным объектом управления всегда является деятельность или отдельные ее составляющие [25, с.127]. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью обязательно предполагает определение

цели предстоящей деятельности, наилучших путей и средств к ее достижению.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания и построении индивидуальной стратегии здорового образа жизни каждым воспитанником.

Таким образом, для укрепления здоровья детей и предупреждения заболеваний необходимо не только повышать уровень их двигательной активности, но и систематически проводить активные закаливающие мероприятия. Они могут быть местными и общими, традиционными и нетрадиционными. Анализ практики работы дошкольных организаций показывает, что в последние годы отмечает уменьшение удельного веса движений в общем режиме дня, это отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Оптимизация двигательного режима становится, таким образом, одним из элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний (ОРЗ). Оздоровительная физкультура в детском возрасте - это часть системы оздоровительного комплекса. При проведении образовательной деятельности с дошкольниками физические упражнения следует подбирать с учетом возрастной физиологии и в соответствии с особенностями возрастного периода детства, характером ответных реакций.

1.2. Особенности физического развития детей дошкольного возраста

Важными показателями развития детей дошкольного возраста являются анатомо-физиологические особенности и особенности психического развития детей, а также особенности физического развития.

В возрасте 3-4 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма [19].

Перечислим основные изменения в организме детей дошкольного возраста, которые связаны с состоянием их здоровья:

- анатомо-физиологические особенности детей характеризуются увеличением и роста, и массы тела, как мальчиков, так и девочек;

- важными показателями развития у детей выступают особенности развития их опорно-двигательного аппарата: совершенствуются отдельные отделы позвоночника, но скелет остается гибким при продолжающемся во времени окостенении, что исключает использование на физкультурных занятиях силовых упражнений, и повышает значимость контроля за правильностью позы детей;

- активно развивается у детей система дыхания, которая ведет к росту потребности организма в кислороде, увеличивающейся всего за два года – с 3 до 5 лет – на 40%, что ведет и к увеличению жизненной емкости легких детей [33, с.368];

- изменениям подвергается и сердечно-сосудистая система детей – появляются значительные колебания в показателях сердечной деятельности и дыхания: увеличивается частота сердечных сокращений (пульса) в минуту и, частота дыхания; это важно учитывать, т.к. при физической нагрузке сердечная мышца у детей утомляется, а признаки утомления выражаются в покраснении (побледнении) кожи лица, учащенном дыхании, одышке, нескоординированных движениях, это исключает перегрузку детей, предполагает выполнение ими более спокойных видов деятельности в процессе двигательной активности;

- у детей развиваются органы чувств, а первые 3-4 года жизни человека называют «золотой порой» развития сенсорных способностей;

- в возрасте 3-4 лет у детей изменениям подвергается и нервная система, развивается высшая нервная деятельность, что приводит к

возрастанию силы нервных процессов, повышению их подвижности, совершенствованию связей и отношений во взаимодействии сигнальных систем, все это в совокупности приводит к совершенствованию речи детей, усложнению игр, сопровождающихся речью, позволяет разнообразить приемы обучения;

– однако некоторое несовершенство нервных процессов у детей приводит к нарушению процессов возбуждения и торможения, следствием чего могут выступать утомление, бурные эмоциональные реакции, нарушения правил поведения [39, с.196].

Итак, анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста характеризуются:

- равномерностью физического развития без резких изменений при всей его интенсивности;
- развитием опорно-двигательного аппарата, системы дыхания, сердечно-сосудистой системы и нервной системы;
- активным развитием органов чувств и нервной системы [9].

Важным показателем здоровья детей дошкольного возраста является их психическое развитие. Особенности психического развития детей младшего дошкольного возраста проявляются:

- в активном использовании речи как условия расширения кругозора,
- в росте психической выносливости,
- в повышении потребности в получении новых знаний, впечатлений и ощущений,
- в активном развитии фантазирования [27, с.246].

На фоне этих изменений у детей, отмечает Л.А. Свирская, развиваются индивидуальные особенности, такие как своеобразие

ощущений, восприятия, мышления, памяти, особенности интересов, склонностей, способностей, темперамента, характера личности и другие. Кроме того, к четырем-пяти годам складывается «психологический портрет» личности детей, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (возраст «почемучек»), а также креативности.

Е.А. Ермулина, Т.В. Тараторкина подчеркивают, что физическое развитие детей дошкольного возраста достаточно равномерно, без резких изменений. У детей дошкольного возраста на фоне роста всех органов и систем, сохраняется повышенная потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Заметно улучшается и быстрота реакции, координация и скорость движений, а также исчезает неуклюжесть, появляется ловкость и гибкость [30]. Происходят изменения в развитии основных движений детей. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость. Появляется у детей и способность к регуляции двигательной активности. У детей дошкольного возраста возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех темпе. Уровень функциональных возможностей детей также повышается.

С учетом характерных особенностей физического развития детей дошкольного возраста, их возможностей определяются цель и задачи физического развития. Цель физического развития детей дошкольного возраста – развитие потребности в активной двигательной деятельности, своевременное овладение основными видами движений, освоение элементарных навыков личной гигиены.

Задачами физического развития детей выступают:

1) формирование у детей потребности в двигательной активности, развитие интереса к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях;

2) развитие у детей физических качеств – скоростных, силовых, а также выносливости, координации, гибкости;

3) сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

4) формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Ни в какой другой период жизни физическое развитие не связано так тесно с общим развитием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

Таким образом, физическое развитие детей дошкольного возраста характеризуется развитием и совершенствованием анатомо-физиологических особенностей (роста, веса, органов и систем организма, органов чувств и др.), психическим развитием (развитием речи, ростом психической выносливости, повышением потребности в получении новых впечатлений и ощущений и др.), равномерным, но интенсивным физическим развитием, выраженным в росте потребности в движении, двигательной активности, эмоциональной окрашенности действий детей. Обеспечение решения задач физического развития детей дошкольного возраста возможно в организационно-педагогических условиях

физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации [24 с.176].

Мы пришли к выводу, что физическое развитие – это закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

1.3 Организационно-педагогические условия физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации

Физкультурно-оздоровительная деятельность – это комплекс мероприятий, проводимых сотрудниками образовательного учреждения, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья и оздоровление организма ребенка.

Целью физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольных образовательных организациях являются освоение основных двигательных действий, подготовка к физическому воспитанию в школе, профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры.

Основой всестороннего развития ребенка является правильный уход за ним и физическое воспитание. Овладение естественными движениями (ходьба, бег, ползание, преодоление препятствий, подвижные игры) способствует интеллектуальному и функциональному развитию, усиливает процессы роста (анаболические процессы), укрепляет здоровье (иммунную резистентность), повышает приспособляемость (адаптацию) организма к различным факторам внешней и внутренней среды [40, с. 26].

В.Т. Кудрявцев и Б.Б. Егоров определили идею комплексного междисциплинарного подхода к вопросу физического воспитания дошкольника. Их Программно-методическое пособие отражает две линии оздоровительно - развивающей работы: приобщение к физической

культуре, развивающая форма оздоровительной работы. Они критикуют устоявшийся подход к физкультурно-оздоровительной работе дошкольников, говорят о необходимости кардинального пересмотра существующих методов физического воспитания в дошкольных учреждениях, школах.

Большой вклад в организацию оздоровительной работы внес Ю.Ф. Змановский, российский ученый-педиатр и педагог, который указал на основные характерные черты данной работы. Это:

1. Представление о здоровом ребенке как эталоне и практически достижимой норме детского развития.
2. Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма.
3. Оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей.
4. Индивидуально-дефференцированный подход является ключевым, системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с детьми.

Главной оздоровительной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма детей. Также не менее важно решать широкий круг воспитательных задач. Необходимо вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома, проводить наиболее простые со своими сверстниками и детьми более младших возрастов. У детей необходимо, воспитывать любовь к знаниям спортом, интерес к их результатам, достижениям спортсменов [4].

Физкультурно-оздоровительная деятельность в ДОО включает в себя следующие мероприятия:

1. Физкультурное занятие;
2. Утренняя гимнастика;
3. Гимнастика после дневного сна;
4. Физкультминутки;
5. Игры и упражнения между занятиями (динамическая пауза);
6. Подвижные игры и упражнения на прогулке;
7. Закаливающие мероприятия.

Физкультурное занятие является основной формой организованного обучающего физкультурного упражнения дошкольной образовательной организации. Занятия обязательны для всех детей. Занятия проводятся круглый год. Летом физкультура не отменяется [14, с. 71].

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Ее назначение и методика проведения общеизвестны.

Проводится физкультминутка воспитателем по мере необходимости (в течение 3-5 мин.) в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Перед началом физкультминутки следует открыть фрамуги. Общеизвестно, что физкультминутки применяются с целью поддержания умственной работоспособности на хорошем уровне. В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство (как правило, на 12-15 мин.), наступает утомление, можно предложить несколько физкультурных упражнений стоя у своих столов или на свободном месте в группе. Это упражнения общеразвивающие: наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и

приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с движением занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. После физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным. Можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.).

Игры и упражнения между занятиями, или двигательная разминка, позволяют активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3-4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки рационально провести упражнение на расслабление 1-2 мин. Продолжительной разминки не более 10 мин. [13, с. 160].

Проводятся подвижные игры, физические упражнения на прогулке. Подвижные игры – сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Подвижные игры подразделяются по содержанию на подвижные игры с правилами и спортивные игры [26, с.157].

Летние забавы на прогулках. В летнее время развлечения помогают педагогу в доступной и интересной форме решать серьезные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. Активное участие в развлечениях обогащает детей новыми впечатлениями, дает возможность приобрести двигательные навыки и умения. Игры-забавы –

это по существу физические упражнения, облеченные в игровую форму с музыкальным сопровождением или без (классики, резинки).

Закаливание – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода [43, с.480].

Для реализации выше представленных мероприятий физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольных учреждениях создаются определенные организационно-педагогические условия, способствующие охране и укреплению здоровья детей, их физическому и психическому развитию. Кроме того, используются традиционные формы и методы оздоровительной и лечебно-профилактической деятельности с детьми. Для организации физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ имеются: физкультурный зал, оснащенный современным оборудованием; спортивная площадка на улице; физкультурные уголки во всех возрастных группах; психологический и логопедические кабинеты.

При организации оздоровительных мероприятий необходимо соблюдение системы обеспечения безопасной жизнедеятельности, которая предполагает изучение правил дорожного движения и техники безопасности на занятиях и в совместной деятельности.

В дошкольной образовательной организации ведется целенаправленная работа с родителями воспитанников, так, как только в тесном контакте педагогов и родителей можно добиться хороших результатов, укрепить и сохранить здоровье ребенка [32, с.416].

Деятельность по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях также может включать работу психолога по развитию коммуникативных навыков и коррекции проблем эмоционального развития ребенка (страхи, тревожность, агрессивность) [15, с.80].

Организационно-педагогические условия физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации будут определять эффективность физкультурно-оздоровительной работы.

В качестве условий для физкультурно-оздоровительной работы может выступать организация утренней гимнастики, проведение закаливания детей, воспитание и развитие физических качеств детей через подвижные игры, организация и проведение физкультурных минуток, динамических пауз и т.д.

Таким образом, физкультурно-оздоровительная деятельность в дошкольной образовательной организации направлена и способствует сохранению физического и психического здоровья и укреплению организма ребенка. Выбор конкретных средств и методов зависит от контингента детей, задач дошкольного учреждения.

Выводы по первой главе

В общей системе образовательной работы физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Рассмотрев в первой главе теоретические аспекты организации физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации, а также проанализировав труды выдающихся педагогов – А.П. Протасова, П.Ф. Лесгафта, А.В. Кенемана и др., по данному вопросу было сформировано ключевое понятие физического развития.

Физическое развитие – это закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

Здоровье – это определенное состояние живого организма, которое определяет физическое, эмоциональное, психологическое благополучие. Здоровье указывает на функционирование всех органов и организма в целом.

Рассмотрев особенности физического развития детей дошкольного возраста можно сделать следующий вывод:

– физическое развитие детей дошкольного возраста характеризуется развитием и совершенствованием анатомо-физиологических особенностей (роста, веса, органов и систем организма, органов чувств и др.);

– психическим развитием (развитием речи, ростом психической выносливости, повышением потребности в получении новых впечатлений и ощущений и др.), равномерным, но интенсивным физическим развитием, выраженным в росте потребности в движении, двигательной активности, эмоциональной окрашенности действий детей.

Также нами была рассмотрена физкультурно-оздоровительная деятельность с дошкольниками. Физкультурно-оздоровительная деятельность – это комплекс мероприятий, проводимых сотрудниками образовательного учреждения, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья и оздоровление организма ребенка.

В целом, физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на освоение основных двигательных действий, подготовка к физическому воспитанию в школе, профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры.

Глава 2. Опытнo-поисковая работа по организации физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации

2.1. Изучение особенностей организации физкультурно-оздоровительной деятельности в МАДОУ «ДС № 23 г. Челябинска»

В первой главе нами были рассмотрены теоретические аспекты проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности и выдвинута гипотеза о том, что физкультурно-оздоровительная деятельность в дошкольной образовательной организации будет эффективнее, если реализуются следующие организационно-педагогические условия:

- используется комплекс физкультурных занятий, направленный на развитие всех физических качеств;
- оснащается среда оборудованием, направленным на реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности;
- повышается компетентность педагогов по организации физкультурно-оздоровительной деятельности

Цель опытнo-поисковой работы – реализация организационно-педагогических условий процесса физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников.

Наше исследование осуществлялось на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 23 г. Челябинска» (далее МАДОУ «ДС №23 г. Челябинска»). С целью реализации нашей работы была выбрана группа детей в количестве 20 человек старшего дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели были использованы контрольные упражнения в зависимости от качества, которое исследуем:

1. Быстрота – бег на 10 м с хода

2. Ловкость – упражнение «бег с заданием»
3. Сила – прыжок в длину с места
4. Гибкость – упражнение «гибкость»
5. Равновесие – статическое равновесие
6. Выносливость – бег на выносливость

Бег на 10 м с хода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет), для того, чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Ловкость определяется временем пробегания первой дистанции, на которой по прямой линии устанавливаются разные предметы (кубы, мячи набивные, кегли и т.п.), в количестве 8-10, которые ребенок огибает один справа, другой слева. Дается несколько попыток. Записывается в протокол лучший результат.

Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При

приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Статическое равновесие

Ребенок встает в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Бег на выносливость (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее – отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель групп дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до

появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок)

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Обратимся к таблице 1 для рассмотрения полученных результатов.

Таблица 1

Результаты исследования физических качеств на констатирующем этапе

Физическое качество	Количество детей		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Быстрота	3	6	11
Ловкость	5	5	10
Сила	4	7	9
Гибкость	6	7	7
Равновесие	3	6	11
Выносливость	2	5	13

Для более наглядного изучения результатов обратимся к рисунку 1, где все полученные данные выражены в процентном соотношении.

Из рисунка видно, что ни одно физическое качество по своему развитию ни находится на высоком уровне.

Быстрота детей находится на низком уровне – 55%, среднему уровню соответствуют 30%, а высокому – 15%, это указывает на то, что дети медлительны, не правильно распределяют свои силы и возможности при беге.

Ловкости также соответствует низкий уровень – 50%, средней и высокий уровни заняли по 25% на каждый. Низкий уровень ловкости может свидетельствовать о неуклюжести детей: дети не научились управлять своим телом.

Доминирующем уровнем на «силу» также приходится низкий – 45%, средний – 35%, высокий – 20%. У детей недостаточная мышечная сила.

Гибкость «поделила» низкий и средний уровни – по 35%, а на высокий уровень пришлось 30% исследуемых детей. В целом, уровень гибкости является удовлетворительным.

При исследовании равновесия на низкий уровень пришлось 55%, на средний – 30%, и на высокий – 15%. Детям сложно координироваться в пространстве.

При исследовании выносливости на низкий уровень пришлось 60% детей, на средний уровень – 25%, и на высокий – 10%. Таким образом, у детей при выполнении заданий часто нарушается дыхание, что способствует замедлению выполнения упражнений.

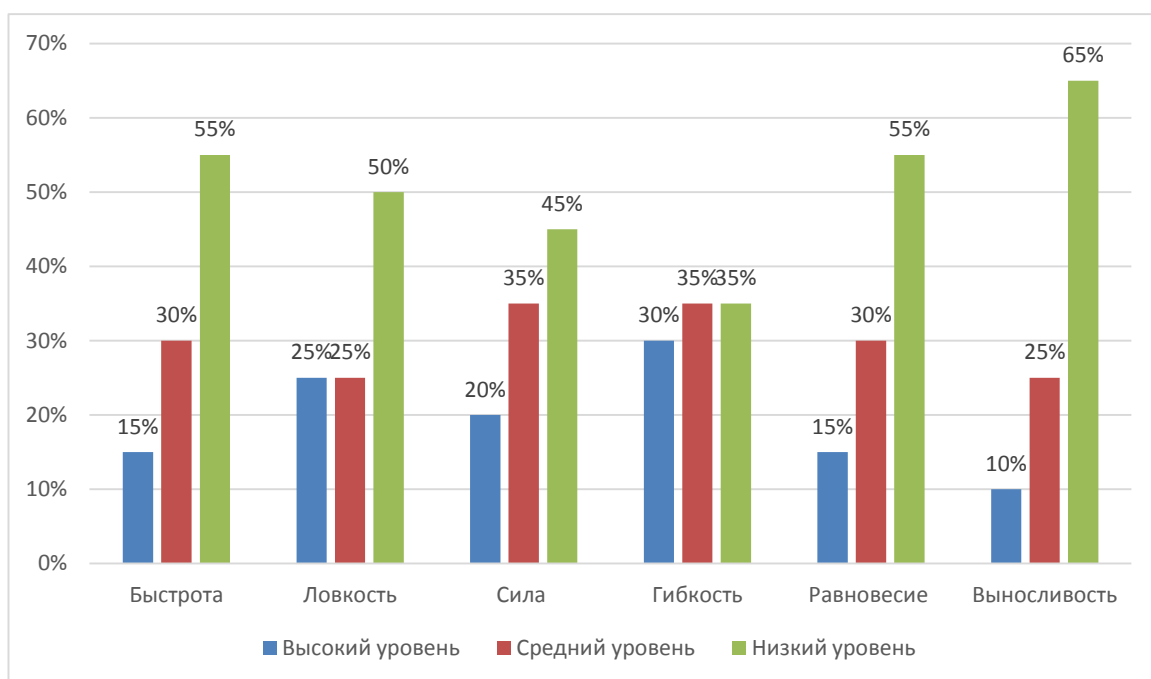


Рис. 1. – Результаты исследования физических качеств на констатирующем этапе

В своем исследовании мы задействовали педагогов для выявления их уровня валеологических представлений. Нами был создан опросник, в котором приняли участие 10 педагогов. В таблице 2 предоставлен опросник.

Таблица 2

Опросник для педагогов

Вопрос	Ответы	
	Да	Нет
1. Используете ли вы методы по оздоровлению и /или укреплению здоровья детей?		
2. Приучаете ли Вы ребенка (детей) к здоровому образу жизни?		
3. Соблюдает ли ребенок гигиенические нормы (мытьё рук перед едой, умывание, личная гигиена и т.д.)?		
4. Имеете ли Вы представление о физических качествах?		
5. Знаете ли Вы упражнения и задания на развитие физических качеств у ребенка?		
6. Знаете (учитываете) ли Вы физиологические особенности детей при проведении упражнений и занятий на развитие физических качеств?		
7. Придерживаетесь ли Вы здорового образа жизни: режима, питания, гимнастики и т.д.?		
8. Нуждаетесь ли в консультировании по вопросам оздоровительного направления детей?		

За каждый ответ «да» ставится 1 балл (кроме 8 вопроса).

За каждый ответ «нет» ставится 0 баллов.

За ответ на 8 вопрос при ответе «да» ставится 0 баллов, при ответе «нет» ставится 1 балл.

Ключ к опроснику:

Высокий уровень осведомленности – 8-7 баллов.

Средний уровень – 6-4 баллов.

Низкий уровень – 3 балла и ниже.

Перейдем к результатам опросника педагогов на констатирующем этапе (рис.2.).



Рис. 2. – Результаты опросника для педагогов на констатирующем этапе

Из рисунка 2 видно, что лишь 5% (1 человек) имеет валеологические представления и придерживается здорового образа жизни. Среднему уровню соответствуют 30% (3 человека), и доминирующему низкому уровню соответствуют 65% (6 человек).

2.2 Реализация организационно-педагогических условий физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации

На формирующем этапе исследования мы провели работу по проверке гипотезы, уточнили этапы в проведении формирующего эксперимента, в процессе которого проводилась работа по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста, оснащения среды оборудованием и повышения компетентности педагогов по организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Реализация первого организационно-педагогического условия – использование комплекса физкультурных занятий, направленного на развитие всех физических качеств, предполагало составление комплекса занятий, включающих подвижные игры, направленные на развитие физических качеств у детей, таблица 3.

В таблице представлен фрагмент комплекса, полное содержание представлено в приложении 1.

Таблица 3

Комплекс занятий по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста

Блок / физическое качество	Содержание
Блок 1. Ловкость	<p>«Ловишки на одной ноге» Цель: развивать ловкость, быстроту. Описание игры: С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре зала. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают, а ловишка ловит. Ловишка не может ловить ребенка, который остановился на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками. В конце игры определяют, какой ловишка самый ловкий.</p> <p>«Мяч в обруч» Цель: Совершенствовать броски мячом в вертикальную цель. Описание игры: Группа делится на 3-4 команды. Ведущий держит обруч перпендикулярно полу и стоит в 2-х метрах от своей команды. Первый бросает мяч, стараясь попасть в обруч. Ведущий должен подставить обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч бросившему мяч, а сам становится в конец строя своей команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.</p>

Таблица 3

Комплекс занятий по развитию физических качеств у детей старшего
дошкольного возраста

<p style="text-align: center;">Блок 2 Быстрота</p>	<p>«Быстро возьми». Цель: развивать ловкость, быстроту движений. Описание игры: Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки), которых должно быть на один или два меньше. По сигналу «Быстро возьми» каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел это сделать, считается проигравшим. Правила игры. Предметы постепенно убираются.</p> <hr/> <p>«Передал – садись» Цель: развивать ловкость, быстроту движения. Описание игры: дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3–4 м. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, вернув мяч капитану, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Чья команда быстрее и точнее выполнит передачи мяча от капитана к игрокам и обратно, та команда будет считаться победителем.</p>
<p style="text-align: center;">Блок 3 Равновесие</p>	<p>«Совушка» Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие. Описание игры: все играющие птички, один ребенок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зернышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо, через 15-20 сек. Снова дается сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.</p> <hr/> <p>«Стоп» Цель: Учить детей ходить по площадке, выполняя ритмичные шаги в соответствии со словами ведущего. Описание игры: на расстоянии 10 шагов от границы площадки проводится линия, за которой стоят дети. На другом конце площадки очерчивается круг диаметром 2-3шага – место водящего. Повернувшись спиной к детям, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!» на эти слова все идут к водящему, делая шаг на каждое слово. На слово «стоп» останавливаются, а водящий оглядывается. Того, кто не успел остановиться и сделал дополнительное движение, водящий возвращает на исходную линию. Побеждает тот, кто успел встать в круг к водящему.</p>

Таблица 3

Комплекс занятий по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста

<p>Блок 4 Выносливость</p>	<p>«Догони свою пару» Цель: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости. Описание игры. 1 вариант: Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями. 2 вариант: Запятнать свою пару мячом.</p> <p>«Эстафета парами» Цель: учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперед своих соперников. Развивать выносливость, ловкость. Описание игры. Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега.</p>
<p>Блок 5 Сила</p>	<p>«Тяни в круг» Цель: учить детей двигаться по кругу по часовой стрелке и против, крепко держась за руки, по сигналу тянуть соседа в круг осторожно, чтобы тот наступил на снежный ком. Развивать силу, равновесие. Описание игры. Дети, взявшись за руки, образуют круг. Внутри круга перед каждым играющим лежит снежный ком. По одному сигналу дети идут по кругу влево (вправо). По другому сигналу движение прекращается и каждый старается втянуть своего соседа в круг, чтобы тот наступил на снежный ком. При этом руки расцеплять нельзя. Кто не сумеет удержаться и наступит на ком получает штрафное очко. Ребенок, набравший два очка, выбывает из игры. Побеждают те, кто ни одного штрафного очка не получил.</p> <p>«Чурбан» Цель: учить детей ходить по кругу, крепко держась за руки, стараясь подтянуть соседа к чурбану по сигналу. Развивать у детей внимание, силу, ловкость. В середине площадки ставится чурбан (полено, высокий кубик). Игроки встают по кругу, берутся за руки и говорят: «Стоит чурбан, не мешает нам. Кто чурбан собьет, Из круга уйдет!» После этого все начинают двигаться вокруг чурбана. При этом каждый старается подтянуть своих соседей к чурбану так, чтобы они его свалили. Кто свалит чурбан выходит из круга; руки отпускать нельзя; играют не более 6-8 детей.</p>

Таблица 3

Комплекс занятий по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста

Блок 6 Гибкость	<p>«Ящерицы» Цель игры: развить гибкость. Необходимые материалы и наглядные пособия: мел – для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке для обозначения места поворота, кегли. Описание игры. В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.</p>
	<p>Эстафета «Туннель из обручей» Цель игры: развить гибкость. Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические обручи. Описание игры. Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя туннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по туннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.</p>

Отметим, что во время проведения игр, дети были достаточно активными. Развитие физических качеств именно через игровую деятельность детей проходила насыщеннее: дети не ленились, проявляли инициативу, не отказывались от участия в играх, в то время как на простом физкультурном занятии у некоторых детей наблюдалась пассивность и отказ от выполнения некоторых упражнений. На вопросы физического работника, почему ребенок не выполняет данное упражнения, дети часто отвечали «не хочу», «оно мне не нравится», «у меня не получается».

Во время игровой деятельности дети чувствовали себя уверенно, эмоционально расслаблено. У детей не возникало фрустрации из-за возможности того, что у них что-то может не получиться.

Перейдем ко второму условию нашего исследования – оснащение среды оборудованием, направленным на реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оснащение образовательной среды является важным компонентом во всей воспитательно-образовательной деятельности. В ходе оснащения среды оборудованием, мы опирались на труды Т.А. Тарасовой «Я и мое здоровье».

Среда была дополнена следующим оборудованием (таблица 4).

Таблица 4

Оснащение образовательной среды для физкультурно-оздоровительной деятельности детей старшего дошкольного возраста

Оборудование	Содержание
Книги	<ol style="list-style-type: none"> 1. Андросов Г. и др. С добрым утром. 2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании – М.: «ОЛМА – ПРЕСС», 2000 –72 с.
Дидактические игры	<p>«Собери фигуру человека» Цель: закрепить знания ребенка о строении тела. Развивать пространственные представления о строении человека.</p> <p>«Угадай на ощупь» Цель: развивать тактильную чувствительность.</p> <p>«Найди правильную осанку и опиши ее» Цель: дать представления о необходимости соблюдать правильную осанку, значение осанки для здоровья человека.</p> <p>«Удивительное лицо» (мимика). Цель: закрепить знания детей о мимике человека. Развивать умения видеть настроение другого человека.</p> <p>«Если ты поранился» Цель: познакомить детей с элементарными приемами оказания первой медицинской помощи.</p> <p>«Как избежать неприятностей» Цель: познакомить детей с элементарными правилами безопасности. Учить ребенка беречь свою жизнь, здоровье, избегать опасных ситуаций.</p> <p>«Что полезнее?» Цель: закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах, и тех, которые не приносят вреда, но и не являются полезными, необходимыми для здоровья человека.</p> <p>«Пальчики оближешь» Цель: дать представления о полезных свойствах продуктов.</p> <p>«Сон здоровья» Цель: дать представление детям о необходимости сна для организма человека.</p>

	<p>«Перед сном» Цель: закрепить знания детей о подготовке ко сну (несколько советов перед сном). Индивидуальные мини-тетради: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»; «Упражнение для домашней зарядки»; «Полезные упражнения для мышц»; «Точечный массаж».</p> <p>Тетрадь «Хочу все уметь и знать» (индивидуальные домашние задания по физическому воспитанию). Папка (альбом) с иллюстрациями: «Человек и его организм»; «Первая помощь при травмах».</p> <p>Ширмы по темам: «Можно — нельзя»; «Полезное — вредное».</p> <p>Пособие-советы: «Береги зрение»; «Учись различать запахи».</p> <p>Папка с материалами для определения состояния своего здоровья: «Определи остроту своего зрения»; «Различи цвета»; «Острота твоего слуха»; «Правильна ли моя осанка»; «Тесты на определение силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости».</p>
Предметы для индивидуальных занятий	<p>Мячи – игра в мячи способствует развитию координации, ловкости и т.д.</p> <p>Скакалки – способствуют развитию физических качеств детей (при помощи прыжков).</p> <p>И т.д.</p>

Реализуя третье условие гипотезы – повышение компетентности педагогов по организации физкультурно-оздоровительной деятельности нами была проведена работа с педагогами, которая была направлена на повышение знаний в вопросах физкультурно-оздоровительной деятельности (табл. 5).

Таблица 5

План мероприятий с педагогами

Форма работы	Название
Лекция	«Рекомендации по физкультурно-оздоровительной деятельности детей старшего дошкольного возраста». Цель: общее знакомство с понятием «физические качества» Приложение 2.
Экскурсия вместе с детьми в школу на урок физической культуры	«Веселые старты» Цель: сплочение родителей, педагогов и детей в спортивно-соревновательных условиях, получение двигательных навыков.
Семинар	«Игры для развития физических качеств» Цель: познакомить воспитателей с подвижными играми,

	направленными на развитие физических качеств детей.
Вопрос-ответ	«Спортивный вечер» Цель: обмен знаниями и впечатлениями о мероприятиях, решение волнующих вопросов.

Таким образом, нами были внедрены организационно – педагогические условия, после чего мы провели повторное исследование.

2.3 Анализ результатов опытно-поисковой работы

На обобщающем этапе исследования нами была повторно проведена диагностика физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Результаты исследования представлены в таблице 6.

Таблица 6

Результаты исследования физических качеств на итоговом этапе

Физическое качество	Количество детей		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Быстрота	13	6	1
Ловкость	10	8	2
Сила	11	8	1
Гибкость	13	7	0
Равновесие	11	6	3
Выносливость	12	5	3

Для более наглядного изучения результатов обратимся к рисунку 3.

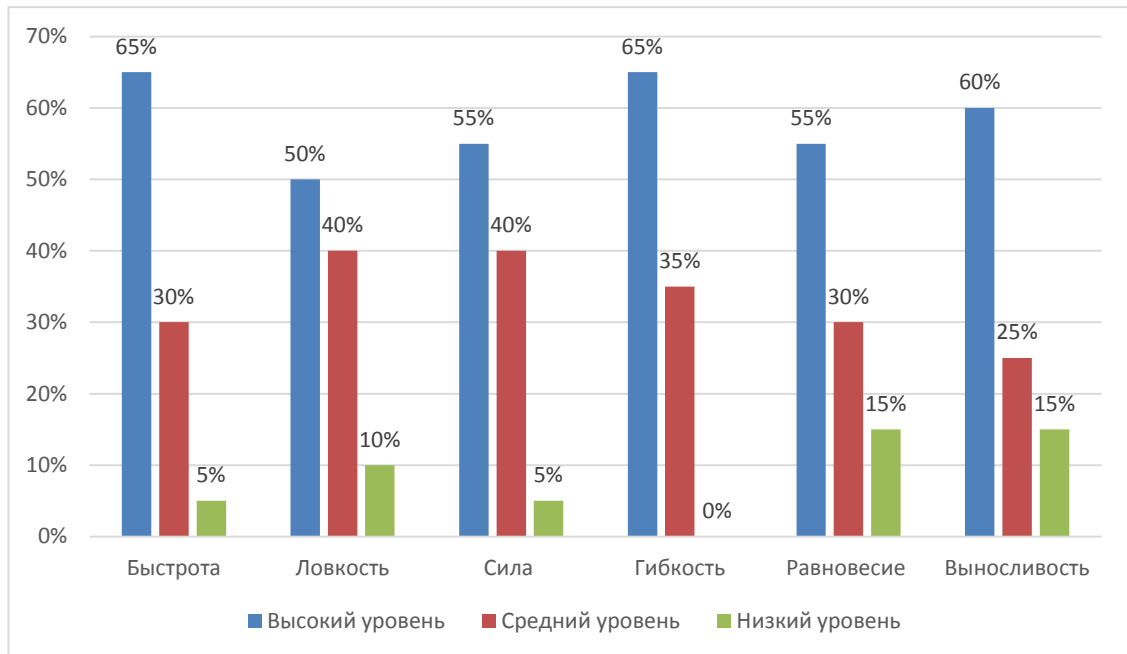


Рис. 3. – Результаты исследования физических качеств на итоговом этапе.

Из рисунка видно, что физические качества детей старшего дошкольного возраста выросли до высокого уровня.

Быстрота детей находится на высоком уровне – 65%, среднему уровню соответствуют 30%, а низкому – 5%, это указывает на то, что дети стали быстрее и собраннее во время бега.

Ловкости также соответствует высокий уровень – 50%, средний – 40%, а низкий – 10%. Такие данные свидетельствуют о том, что дети двигательным образом могут выйти из любого положения.

Доминирующим уровнем на «силу» также приходится высокий – 55%, средний – 40%, низкий – 5%. Дети научились произвольно напрягать свои мышцы и физически ими действовать.

Гибкость на высоком уровне – 65%, на среднем – 35%, и низкий уровень отсутствует. Это свидетельствует о том, что дети могут выполнять физические упражнения с большой амплитудой.

При исследовании равновесия на высокий уровень пришлось 55%, на средний – 30%, и на низкий – 15%. Детям легко координироваться в пространстве.

При исследовании выносливости на высокий уровень пришлось 60% детей, на средний уровень – 25%, и на низкий – 15%. Таким образом, у детей при выполнении заданий правильное дыхание и ритм выполнения.

Сравним полученные результаты до и после проведения исследования, таблица 7.

Таблица 7

Сводная таблица результатов до и после исследования

Физическое качество	Количество детей					
	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Было	Стало	Было	Стало	Было	Стало
Быстрота	3	12	6	6	11	1
Ловкость	5	10	5	8	10	2
Сила	4	11	7	8	9	1
Гибкость	6	13	7	7	7	0
Равновесие	3	11	6	6	11	3
Выносливость	2	12	5	5	13	3

Таким образом, мы видим, что уровень развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста возрос.

Высокий уровень быстроты возрос с 15% до 60%, средний уровень остался неизменным, и низкий уровень с 55% опустился до 5%. Высокий уровень ловкости с 25% увеличился до 50%, средний с 25% возрос до 40%, а низкий с 50% понизился до 10%. Высокий уровень силы с 20% увеличился на 55%, средний уровень с 35% увеличился до 40%, а низкий уровень с 45% понизился до 5%. Высокий уровень гибкости увеличился с 30% до 65%, средний уровень остался неизменным, и низкий уровень уменьшился с 35% до нуля. Высокий уровень равновесия вырос с 15% до 55%, средний остался неизменным, и низкий с 55% понизился до 15%. Высокий уровень выносливости с 10% увеличился до 60%, средний уровень остался неизменным, и низкий уровень с 65% понизился до 15%.

Перейдем к проведению повторного опроса педагогов (рисунок 4).



Рис.4. – Результаты опросника для педагогов на итоговом этапе

Таким образом, видно, что результаты опросника всех опрошиваемых достигли высокого уровня.

Ранее всего лишь 5% (1 человек) имели валеологические представления и придерживается ЗОЖ. Среднему уровню соответствовали 30% (3 человека), и доминирующему низкому уровню соответствовали 65% (6 человек). На данный момент у всех опрошиваемых (10 человек) высокий уровень валеологических представлений.

Выходя из всего вышесказанного, нами было проведено исследование состояния физических качеств детей старшего дошкольного возраста, затем были внедрены организационно-педагогические условия по повышению эффективности физическо-оздоровительной деятельности детей старшего возраста, и проведено повторное исследование.

Результаты повторного исследования показали, что выдвинутые нами организационно-педагогические условия являются эффективными.

Выводы по второй главе

Во второй главе нашего исследования нами были раскрыты цель и задачи опытно-поисковой работы.

Базой нашего исследования является МАДОУ «Детский сад №23 г. Челябинска». Исследование проводилось среди детей старшего дошкольного возраста. Нами была выделена 1 группа детей - 20 человек. Для исследования мы отобрали детей по принципу их посещаемости. Также в нашем исследовании участвовали 10 педагогов дошкольной образовательной организации.

По результатам проведенного исследования, направленного на изучение уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста, мы выявили, что ни одно физическое качество по своему развитию ни находится на высоком уровне. В частности, везде идет преобладание низкого уровня.

Быстрота детей находится на низком уровне – 55%, среднему уровню соответствуют 30%, а высокому – 15%.

Ловкости также соответствует низкий уровень – 50%, средней и высокий уровни заняли по 25% на каждый.

Доминирующем уровнем на «силу» также приходится низкий - 45%, средний – 35%, высокий – 20%.

Гибкость «поделила» низкий и средний уровни – по 35%, а на высокий уровень пришлось 30% исследуемых детей.

При исследовании равновесия на низкий уровень пришлось 55%, на средний – 30%, и на высокий – 15%.

При исследовании выносливости на низкий уровень пришлось 60% детей, на средний уровень – 25%, и на высокий -10%.

Также нами было проведено исследование по выявлению уровня валеологических представлений педагогов. Для этого нами был создан опросник, в котором приняли участие 10 взрослых людей. По результатам

опросника видно, что лишь 5% (1 человек) имеет валеологические представления и придерживается ЗОЖ. Среднему уровню соответствуют 30% (3 человека), и доминирующему низкому уровню соответствуют 65% (6 человек).

Для реализации первого условия нашего исследования – использование комплекса занятий на развитие всех физических качеств детей, нами был составлен комплекс занятий, состоящих в частности из подвижных игр, направленных на развитие физических качеств у детей дошкольного возраста.

При реализации второго условия исследования мы опирались на труды Т.А. Тарасовой «Я и мое здоровье». Таким образом, в ходе реализации второго условия, среда в группе была оснащена большим количеством материала, таким как: книги, дидактические игры, предметы для индивидуальных занятий.

Для решения третьей задачи - повышения компетентности педагогов по организации физкультурно-оздоровительной деятельности нами была организована работа с педагогами, которая была направлена на повышение знаний в вопросах физкультурно-оздоровительной деятельности.

Таким образом, нами были внедрены организационно – педагогические условия, после чего мы провели повторное исследование.

По результатам повторного исследования, мы видим, что уровень развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста возрос. Исходя из результатов повторного проведения опросника для педагогов, видно, что на данный момент у всех опрошенных (10 человек) высокий уровень валеологических представлений.

Таким образом, в ходе проведенного исследования, мы пришли к выводу, что наши организационно-педагогические условия являются эффективными при физкультурно-оздоровительной деятельности ДОО.

Заключение

В ряду базовых педагогических проблем, требующих своего изучения и решения, на одно из ведущих мест в последние годы выдвигается проблема физкультурно-оздоровительной деятельности детей старшего дошкольного возраста ДОО. Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Проблема физкультурно-оздоровительной деятельности актуальна и среди научных работ П.Ф. Лесгафта, В.В. Гориневского, Е.А. Аркина, Н.А. Метлова, А.В. Кенемана и др.

С целью подтверждения гипотезы было проведено исследование:

1. Проведен анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Изучены возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.
3. Выявлена и доказана эффективность организационно-педагогических условий физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации.

Дана подробная характеристика каждого из условий.

С помощью диагностических методик были исследованы уровни гипотезы до и после проведения опытно-поисковой работы. Мы провели первичную и вторичную диагностики и при составлении сравнительных результатов пришли к выводу, что уровни изменились.

Высокий уровень быстроты возрос с 15% до 60%, средний уровень остался неизменным, и низкий уровень с 55% опустился до 5%. Высокий уровень ловкости с 25% увеличился до 50%, средний с 25% возрос до 40%, а низкий с 50% понизился до 10%. Высокий уровень силы с 20% увеличился на 55%, средний уровень с 35% увеличился до 40%, а низкий уровень с 45% понизился до 5%. Высокий уровень гибкости увеличился с

30% до 65%, средний уровень остался неизменным, и низкий уровень уменьшился с 35% до нуля. Высокий уровень равновесия вырос с 15% до 55%, средний остался неизменным, и низкий с 55% понизился до 15%. Высокий уровень выносливости с 10% увеличился до 60%, средний уровень остался неизменным, и низкий уровень с 65% понизился до 15%.

Также нами был проведен опрос для педагогов. Ранее всего лишь 5% (1 человек) имел валеологические представления. Среднему уровню соответствовали 30% (6 человек), и доминирующему низкому уровню соответствовали 65% (13 человек). В настоящее время у всех опрашиваемых (20 человек) высокий уровень валеологических представлений.

Тем самым можно сказать, что выбранные нами организационно-педагогические условия для эффективной физкультурно-оздоровительной деятельности детей старшего дошкольного возраста в ДОО являются успешными.

Следовательно, поставленные задачи выполнены и гипотеза, оформленная в начале, подтвердилась.

Список литературы

1. Амарян, Р.И. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]/ Р.И. Амарян. - Москва: Детство, 2004. - 67 с.
2. Бауэр, О.П. Подвижные игры [Текст] / О.П. Бауэр // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов; под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2004. – С. 331-332.
3. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. [Текст]: Методическое пособие / Т.Л. Богина. - Москва: Мозаика - Синтез, 2005. - 112 с.
4. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: пособие для воспитателя детского сада [Текст] / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
5. Вареник Е.Н. – Физкультурные-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
6. Голубев, В.В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста [Текст] / В.В. Голубев . - Москва: Академия, 2003
7. Грядкина, Т.С. Образовательная область "Физическое развитие". Методический комплект программы "Детство". Как работать по программе. / Т.С. Грядкина. - СПб.: Детство-Пресс, 2016. - 144 с.
8. Давыдова, О.И. Работа с родителями в детском саду [Текст] / О.И.Давыдова, Л.Г. Богославец, А.А.Майер. - Москва: Сфера, 2005. - 144 с.
9. Давыдов, В.Ю. Влияние физических упражнений различной направленности на организм детей дошкольного возраста / Физическое воспитание дошкольников: Сб. науч. тр. обл. науч.-практ. семинара по физ. восп. детей дошк. учреждений (20-23 ноября 2001г.).- Волгоград, 2003. — С. 13-28.

10. Демидова, Е.В. Влияние упражнений повышенной координационной сложности на физическое развитие детей дошкольного возраста (4–7 лет) [Текст]: Дис. ... канд. биол. наук: 14.00.17 / Демидова Елена Валентиновна (место защиты: Краснодар. гос. ин-т физ. культ.). – Краснодар, 1988. – 190 с.

11. Доронова, Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей [Текст] / Т.Н. Доронова // Дошкольное воспитание. - 2004. - №1. - С.63.

12. Евдокимова, Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника [Текст] / Е.С.Евдокимова. - Москва: Сфера, 2005. - 96 с.

13. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст]: Учеб. для студ. пед. вузов / М.Н.Жуков. - Москва: Академия, 2002. - 160 с.

14. Зайцев, А.А. Физическое воспитание дошкольников [Текст]: Учеб. пособие / А.А.Зайцев, Е.В. Конеева, Н.К.Полещук и др. - Калининград: Калинингр. ун-т., 2007. - 71 с.

15. Зверева, О.Л. Общение педагога с родителями в ДОУ: Методический аспект [Текст]/ О.Л.Зверева, Т.В.Кротова. - Москва: Сфера, 2005. - 80 с.

16. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. [Текст]/ Авт. сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф.Саулина. - Москва: АРКТИ, 2001. - 80 с.

17. Каштанова, Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников [Текст]: Практическое пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева. - Москва: АРКТИ, 2006. - 64 с.

18. Каштанова, Г.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении [Текст]: Практическое пособие/ Г.В. Каштанова. - Москва: Просвещение, 2002. - 89 с.

19. Квашук, П.В. Технологии определения двигательной подготовленности и физического состояния детей и подростков [Текст]:

Методическое пособие / П.В.Квашук, Г.Н.Семаева. - Москва: Де-Ново, 2004. - 35 с.

20. Кузнецова, М. Н. Современные пути оздоровления дошкольников [Текст]/ М. Н. Кузнецова // Дошкольное воспитание. - 2002. - №11.- С.56-58.

21. Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст]/ М. Н. Кузнецова. Москва: АРКТИ, 2002 - 64 с.

22. Маханева, М. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе [Текст]/ М. Маханева. - Москва: АРКТИ, 2004. - 263 с.

23. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников. Ч.1. Охрана и укрепление здоровья. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М.: Творческий центр Сфера, 2015. - 144 с.

24. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников.Ч.2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М.: ТЦ Сфера, 2015. - 176 с.

25. Моргунова, О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ [Текст]/ О.Н. Моргунова. - Воронеж: ИкМА, 2005 - 127 с.

26. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет [Текст] / Л.И. Пензулаева. - Москва: ВЛАДОС, 2002. - 157 с.

27. Подольская, Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия. / Е.И. Подольская. - М.: Советский спорт, 2013. - 246 с.

28. Прищепа, С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Обзор программ дошкольного образования / С.С. Прищепа. - М.: ТЦ Сфера, 2009. - 128 с.

29. Работа дошкольного образовательного учреждения с семьей [Текст]/ Авт.-сост. И.А. Дядюнова. - Москва: АПК и ПРО, 2004. - 32 с.

30. Рукова, М. Особенности организации занятий по физкультуре [Текст]/ М. Рукова // Дошкольное воспитание. - 2002. - №9. - С.23-24.

31. Соломенникова, О.А. Основные и дополнительные программы ДООУ [Текст]/О.А. Соломенникова. - Москва: Просвещение, 2007. - 89 с.
32. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений [Текст]/ Под ред. С.О. Филипповой. - Санкт-Петербург: Детство-Пресс - 2005. - 416 с.
33. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников [Текст]/ Э.Я. Степаненкова. - Москва: Академия, 2001. - 368 с.
34. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
35. Чупаха, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Текст]/ И.В. Чупаха. - Москва: Просвещение, 2003 - 143 с.
36. Шарманова, С.Б. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика [Текст] / С.Б. Шарманова. - Челябинск, 2001. - 113с.
37. Шарманова, С.Б. Теория и методика физического воспитания детей в ДООУ : учебное пособие [Текст] / С.Б. Шарманова. – Челябинск: Изд-во УралГУФК, 2010. – 203 с.
38. Шебеко, В.Н. Инновационные технологии в физическом воспитании дошкольников / В.Н. Шебеко // Феномен детства: социально-педагогические проблемы: материалы респуб. науч.-практ. конф., посвященной 25-летию социально-педагогического факультета, Брест, 29-30 мая 2009 г. - Брест: БрГУ, 2009. - С. 238 -243.
39. Шебеко, В.Н. Формирование мотивов двигательной активности у детей дошкольного возраста / В.Н. Шебеко // Проблемы сохранения и укрепления здоровья молодого поколения: психолого-педагогический подход: материалы междунар. науч.-практ. конф., Москва, 20-21 нояб.

2008 г. - Москва: Московский городской пед. ун-т, Институт психол., социол. и социальных отношений, 2008. - С. 196-198.

40. Шебеко, В.Н. Влияние педагога на психологическое здоровье дошкольников / В.Н. Шебеко [и др.] // Теоретические и прикладные аспекты современного дошкольного образования: материалы междунар. науч.-практ. конф. - Ярославль: Изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2006. - С. 26-41.

41. Шебеко, В.Н. Формирование личностной физической культуры детей дошкольного возраста в различных видах деятельности / В.Н. Шебеко // Актуальные проблемы и тенденции современного дошкольного образования: сб. науч. ст. / редкол. Н.С. Старжинская и др.; под общ. ред. Л.Н. Воронцовской, Т.В. Поздеевой. - Минск: БГПУ, 2008. - С. 243-245

42. Ширяева, И. Закаливание детей [Текст]/ И. Ширяева // Ребенок в детском саду - 2001. - № 6. - С.26-27.

43. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2000. - 480 с.

44. Юдина, Е.Г. Педагогическая диагностика в детском саду [Текст]/ Е.Г. Юдина. - Москва: Просвещение, 2003. - 114 с.

45. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. В 3 ч. Ч. 2. Конспекты занятий для второй младшей и средней групп / Л.В. Яковлева, Р.А Юдина. - М.: Владос, 2014. - 207 с.

Приложение

Приложение 1

На развитие выносливости:

«Борцы»

Самые выносливые из спортсменов – борцы. Наша игра рассчитана на детей от 5 лет, число игроков от 6 человек, четное. Для начала выбирается ведущий, который будет давать задания и следить за их выполнением, а также начислять очки за них. Далее все делятся на пары. Ведущий дает задание, которое игроки должны выполнить, не просто качественно, но и за определенное время, зависящее от сложности и количества отдельных движений. Необходимо начертить на земле небольшую линию, являющуюся исходной. Игроки становятся друг против друга, упираются ладонями на вытянутых руках и начинают сдвигать напарника от себя. Пары должны быть примерно одинаковыми по силе, чтобы они могли бороться. Задание считается выполненным, если пара сдвинулась в одну из сторон на 50 см от исходной линии. Правилom этого варианта являются полностью выпрямленные руки. Если один из игроков согнет их, задание выполняется заново, за прохождение этого тура победитель получает 5 очков. Второй участник – 3.

«Подъем в гору»

«Встречная эстафета с флажками»

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся в 2 колонны. Колонны делятся пополам. Обе половины колонны поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на расстояние 10-40 м в зависимости от размеров площадки и от задания. Одна команда от другой находится на расстоянии 2-4 м. Перед игроками, стоящими впереди, чертятся линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дается по флажку или эстафетной палочке. Если в каждой команде нечетное число участников, то флажки даются первым игрокам той половины команды, в которой на одного играющего больше.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки с флажками бегут к своим впереди стоящим игрокам на противоположную сторону площадки, отдают им флажки и встают сзади этой половины команды. Получившие флажки бегут вперед, каждый к своей половине команды, стоящей напротив, отдают флажки очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д. Каждый раз, прибежавший с флажком, и передавший его очередному игроку встает в конец той половины колонны, в которую он прибежал. Команда, игрок которой выбегает, подвигается на один шаг вперед к черте для начала бега. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих какой – либо из команд передаст флажок игроку, начавшему игру. Побеждает команда, закончившая перебежку раньше.

Правила: 1. Начинать игру можно только по сигналу. 2. Выходить за линию для начала бега нельзя до тех пор, пока не будет передан флажок, или эстафета. 3. Если во время перебежки игрок уронит флажок, он должен сам поднять его и продолжать бег. 4. Команда, допустившая ошибку, получает штрафное очко. 5. Выигрывает команда, закончившая игру раньше и имеющая меньше штрафных очков. Если в этой игре закрепляется навык передачи эстафетной палочки, то игрок обегает вторую половину колонны, передает палочку впереди стоящему по правилам передачи эстафеты в легкой атлетике и встает в конец этой половины команды.

На развитие ловкости:

«Не намочи ног»

Играющие собираются на одной стороне площадки за чертой. Воспитатель вызывает 5-6 играющих, они выходят к черте и каждый получает по две дощечки (30x20 см). На противоположной стороне площадки на одной линии раскладываются султанчики. Между играющими и предметами расположено болото. Дети должны перебраться через болото по дощечкам, не намочив ног (наступая только на дощечки). По команде воспитателя «начинай!» играющие кладут на землю одну дощечку и

становятся на нее, затем переходят на другую дощечку, берут сзади лежащую, чтобы снова положить ее впереди себя и т.п. Перейдя болото, дети собирают дощечки, берут султанчики и поднимают их над головой. Отмечается, кто поднял султанчик первым. Затем дети кладут султанчики обратно, возвращаются на места и передают дощечки следующим.

Указания. Воспитатель следит, чтобы дети не бросали дощечки на пол, а осторожно клали их. Когда дети научатся ловко передвигаться по дощечкам, можно провести соревнование в звеньях.

«Подбрось – поймай»

Цель игры. Подбрасывать мяч вверх и ловить его.

Описание игры. Дети распределяются в две команды, в каждой команде по два звена, звенья одной команды встают в шеренги (напротив друг друга) на расстояние вытянутых в стороны рук. Расстояние между звеньями команд один метр. У детей одного звена каждой команды по мячу. Воспитатель дает сигнал, и дети одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают мяч партнерам своей команды, стоящим, напротив, в другом звене. Те в свою очередь повторяют задания в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча. Побеждает та команда, которая четко выполняла задания (меньше было падений мяча, точнее прокатывание).

Методические приемы. Показав упражнение, воспитатель встает между шеренгами (у одного из краев), подает сигнал для бросков, помогает ловить мячи, исправляет наиболее распространенные ошибки в бросках (легко держать мяч, свободно держать руки, не выпячивая ладони во время ловли мяча); дает варианты игры: ловить мяч после хлопка в ладоши, ловить мяч после поворота кругом и т.д.

«Перебрось мяч»

Цель игры. Точно перебрасывать и ловить мяч.

Описание игры. Дети строятся в две шеренги. У детей первой шеренги по одному мячу. Они перебрасывают мяч детям другой шеренги.

Побеждает та подгруппа, у которой число падений мяча будет наименьшим. Игра может проходить по сигналу воспитателя: «начали!». Дети одновременно перебрасывают мяч.

«Мяч в обруч»

Цель игры. Совершенствовать броски мячом в вертикальную цель.

Описание игры. Группа делится на 3-4 команды. У ведущего команды обруч. Он держит обруч перпендикулярно полу и стоит в 2-х метрах от своей команды. Первый в команде бросает мяч, стараясь попасть в обруч. Ведущий должен подставить обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч бросившему мяч, а сам становится в конец строя своей команды. Попадание в обруч засчитывается за очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Методические приемы. Воспитатель находится сбоку от играющих, следит за соблюдением правил, дополняет основную игру вариантами: при броске левой рукой предлагает подойти поближе тем, кто не попадает в обруч; Бросать в обруч, опущенный на пол; бросать в обруч после отскока мяча от пола.

«Навстречу противнику»

Подготовка. На площадке параллельно лицевым линиям на расстоянии 2-3 метров от них чертятся линии «домов». Расстояние между линиями домов 20-40 м. Играющие делятся на 2 равные команды, и каждая выстраивается в шеренгу за линией дома. Таким образом, обе команды стоят лицом друг к другу на расстоянии 20 – 40 м. Каждая команда получает какое – либо название, например, одна команда – «Вымпел», другая - «Стрела». Руководитель встает в середине у боковой черты.

Описание игры. Руководитель объявляет: «команды «Вымпел» и «Стрела», в поле шагом марш!». Обе команды идут развернутым строем на встречу друг другу. Идут вперед до тех пор, пока не будет дан сигнал свистком. По одному свистку команда «Вымпел» поворачивается и убегает к себе в дом (за линию). По двум свисткам убегает команда «Стрела». При

этом другая команда ловит противника до черты их дома. Пойманные подсчитываются, а затем отпускаются и продолжают играть за свою команду. Так играют 5-8 раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных в той и другой команде. Побеждает команда, поймавшая большее количество игроков за одинаковое количество игр.

Правила:

1. Наступать можно только после команды «Шагом марш!».
2. Поворачиваться и убегать можно только по свистку. Каждый кто нарушил это правило, считается пойманным.
3. Ловить можно только после сигнала свистком. Чтобы не было столкновений, не надо подводить противников ближе чем на 3 метра.

На развитие скоростных – силовых качеств:

Упражнение «Обезьянки за бананом...»

И.п. Стоя боком, рядом со стенкой под указателями разной высоты, выполнять прыжки с места с доставанием указателей, то же с разбега.

«Медведи и пчелы»

Гимнастическая стенка или вышка – улей, на противоположной стороне – луг, в стороне - берлога. Несколько детей – медведи, они в берлоге. Остальные пчелы, влезают на стенку. По сигналу пчелы вылетают, и летят на луг. Медведи в это время выбегают из берлоги и забираются в улей (залезают на стенку). На сигнал «медведей» пчелы летят в улей, а медведи в это время должны успеть убежать в берлогу. Не успевших вовремя слезть пчелы жалят – дотрагиваются рукой. После двух повторений дети меняются ролями. Участвуют в игре столько ребят, чтобы они все свободно размещались на лестнице (на одном пролете 2-3 ребенка).

Правила: слезать с лестницы до конца, спрыгивать нельзя; пчелы жалят тех, кто находится на лестнице, слегка дотрагиваясь до них рукой

Упражнение «Челнок»

И.п. Партнеры стоят лицом друг к другу на равном удалении от концов лабиринта. В быстром темпе опередить партнера.

«Забрось волан в баскетбольное кольцо»

Цель игры: Бросать волан в горизонтальную цель, расположенную на высоте.

Описание игры: 5-6 детей встают в колонну по одному перед баскетбольным кольцом. Первый ребенок подходит к кольцу и бросает волан снизу – вверх, стараясь точно попасть в кольцо. Затем поднимает волан и садится на место или встает последним в колонну. Так же бросают остальные в колонне. Следующий бросок дети делают, замахиваясь рукой сверху, из-за головы. При этом они встают не под кольцом а на небольшом расстоянии. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий в кольцо воланом.

Правила

Вовремя броска воспитатель следит, чтобы дети не зажимали в руках волан, держали его свободно, вовремя броска слегка сгибали ноги в коленях. Варианты: забрасывать волан, ударяя предварительно им о баскетбольный щит; стоять полукругом у щита и бросать одновременно всем; после броска поймать волан, не давая ему коснуться земли (пола); бросать левой рукой.

Упражнение «Лягушата»

И.п. Стоя лицом к скамейке, темповые прыжки на скамейку и со скамейки. Тоже спрыгивая поворотом; с утяжелителями до 200 гр.

Упражнение «Юла»

И.п. Партнеры, в низком приседе взявшись за руки, выполняют перемещение по кругу. Тоже спиной друг к другу в сцеплении; лицом друг к другу, выбрасывая поочередно то левую, то правую ногу.

«Охотники и утки»

Подготовка. На полу (земле) чертится максимально большой круг. Если игра проводится в узком зале, то рекомендуется нарисовать

посередине две черты поперек зала на расстоянии 7-10 м одна от другой. Таким образом, получится прямоугольник, две стороны которого - стены зала, и две – начерченные линии. Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». Охотники выстраиваются по кругу за его чертой, или за начерченными линиями разделившись пополам. Утки произвольно располагаются в середине круга или в середине прямоугольника. У одного из охотников в руках мяч (волейбольный или баскетбольный).

Описание игры: По сигналу руководителя охотники, перебрасывая мяч в разных направлениях, не входя в круг, стараются осалить им («подстрелить») уток. Подстреленная утка выходит из игры. Утки, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. Охотники, перебрасывая мяч, неожиданно бросают его в уток. Когда все утки будут подстрелены, руководитель отмечает, в течении какого времени охотники «убили» всех уток. Играющие меняются ролями («охотники» становятся «утками» а «утки» – «охотниками»), и игра продолжается.

После двух игр отмечается, какая команда «охотников» перестреляла всех «уток». Она и считается победительницей. Можно игру проводить на время: 3 минуты стреляют одни «охотники», затем три минуты – другие. Отмечается, кто больше настрелял «уток» за это время.

Правила: Бросая мяч в «уток», «охотники» не должны переступить линию круга. Игрокам, переступившим линию, попадание не засчитывается. 2. Осаленными считаются «утки», которых мяч коснулся в любую часть тела, за исключением головы. 3. Если в «утку» попал мяч, отскочивший от земли (пола) или от другого игрока, то осаленной она не считается. 4. Если «утка», увертываясь от мяча, выбежала за круг, она считается осаленной. 5. Подстреленные «утки» до смены команд в игре не участвуют.

«Подвижная цель»

Подготовка: Играющие строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится окружность. Играющие получают

волейбольный мяч. Выбирается водящий который идет в середину круга. Если позволяет помещение, то лучше играющих поставить в 2 круга (по 20 человек, не более) и в каждом из них проводить игру самостоятельно.

Описание игры: Играющие, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий, спасаясь от мяча, бежит, прыгает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местами.

Играют 5-7 минут, после чего отмечают наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться дольше других в середине круга и наиболее меткие игроки. Если играют в двух кругах, можно провести между ними соревнование: начиная игру одновременно, отмечают, в каком из кругов быстрее попадут мячом в водящего. Если играют в двух кругах соревнований, водящим каждый раз становится игрок другой команды.

Правила:

1. Засчитывается попадание в ноги и любую часть туловища, попадание в голову не засчитывается 2. Если в водящего попал мяч, отскочивший от земли (пола) или от какого – либо предмета, то попадание не засчитывается. 3. При броске мячом в водящего заступать за черту окружности нельзя; заступившему попадание не засчитывается.

Вариант «Защищай товарища»

Построение играющих то же, только в середину круга идут двое водящих. Один из них защищает другого от попадания в него мячом. Защищает и руками, и ногами, и всем корпусом. Если ему все-таки не удастся защитить и в водящего попадут мячом, то они оба меняются с тем, кто попал в водящего, и с тем, кого он выберет себе в защитники. Игра начинается вновь.

«Город за городом»

Подготовка:

Для игры требуется поле размером 10x10 – 20x20 метров. По четырем углам или сторонам площадки чертятся три города 1x1 м и

четвертый, главный, 3х3 м, или немного меньший. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выбирает себе капитана. По жребию одна команда заходит в главный город, другая – в поле (по всей площадке между городами). У команды находящейся в главном городе маленький мяч и лапта.

Описание игры.

Одна команда (находящаяся в городе) называется подающей, другая (разместившаяся по всему полю) – командой поля. Капитан подающей команды устанавливает очередь, кому за кем подавать. Игрок, назначенный первым, берет лапту и встает за переднюю черту города, а капитан на этой же черте – напротив него. Капитан подбрасывает мяч вверх а игрок отбивает его лаптой как можно выше и дальше в поле. Если удар был хороший и можно предположить, что мяч полетит далеко, ударивший бежит в ближайший первый город. Затем, если успеет, во второй, третий, и обратно в главный город. Если же игрок отбил мяч плохо и видит, что он далеко не полетит, то может совсем не убегать из главного города и там дожидаться следующего удара очередного игрока, чтобы обежать другие города и вернуться в главный город.

Игроки Поля стараются поймать мяч с воздуха – «поймать свечу» или схватить мяч и попасть им в игрока, перебегающего из города в город. Если им удастся «поймать свечу» или попасть мячом в перебегающего игрока, они меняются местами с подающей командой; если нет, то отбивает в поле мяч следующий игрок, и т.д. Ударивший по мячу старается обежать все города и возвратиться в главный город (при условии, если его не осалят). Каждый обежавший все города и возвратившийся в главный город, выигрывает для своей команды очко и имеет право опять бить по мячу в свою очередь.

Цель игры подающей команды – отбивать мяч возможно сильнее и дальше, чтобы успеть обежать все города; Цель команды находящейся в

поле, – «поймать свечу» или осалить мячом бегущего игрока противника. Во время игры команды неоднократно меняются местами.

Играют установленное время или до определенного количества очков. В первом случае по окончании установленного времени выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Во втором – команда быстрее другой получившая установленное количество очков.

Правила.

Играющие имеют право перебегать из города в город только тогда, когда мяч находится в поле. Как только мяч брошен в главный город, перебегать нельзя. 2. В одном городе могут укрываться несколько игроков. 3. Капитан команды имеет право отбивать мяч 3 раза подряд, все остальные играющие – 1 раз. 4. Промахнувшийся при отбивании мяча не имеет права бежать в город. Он может бежать когда сделан следующий хороший удар по мячу другим игроком. 5. Если капитан остался в главном городе один, то ему подает мяч ближайший игрок с поля. 6. Каждый игрок подающей команды должен обязательно побывать в каждом городе и вернуться в главный. Он перебегает пока мяч не вернется в главный город. Поэтому игрокам поля выгоднее перебросить мяч в главный город, нежели, рискуя, бросать его в перебегающих. 7. Команды меняются местами в следующих случаях: а) Если кто-либо из подающей команды осален в поле во время перебежки; б) если мяч, посланный из города, пойман с воздуха; в) Если у подающей команды нет в главном городе ни одного игрока, имеющего права бить по мячу. 8. При смене игроки подающей команды занимают те города в которых они были в предыдущую игру во время отбивания мяча. 9. Игра кончается, когда выиграно установленное количество очков или когда истекло установленное время.

«Пожарные на учении»

Дети стоят лицом к гимнастической стенке на расстоянии 4-5 шагов от нее в 3-5 колоннах (по числу пролетов). На каждом пролете наверху

подвешен колокольчик (погремушка). По сигналу Дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают на нее и звонят. Затем слезают и идут в конец колонны. Отмечают того, кто позвонил первым. Бегут следующие дети. Подсчитывается, в какой колонне больше выигравших.

Правила:

Влезать установленным способом (произвольно или чередующимся шагом); не пропускать перекладин; спускаться до конца, не спрыгивать.

«Попади в мяч»

Подготовка:

Посередине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на две команды и строятся в шеренги на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18-20 м. Перед носками играющих проводится по черте. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу (теннисному).

Описание игры:

По сигналу руководителя игроки, не заходя за черту, бросают маленькие мячи в волейбольный мяч, находящийся посередине площадки, стараясь откатить его к команде соперников. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Можно дать всем по мячу и тогда одновременно бросают все мячи в большой мяч. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила:

1. Бросают мячи все одновременно по сигналу. Преждевременные броски не засчитываются. 2. При броске нельзя заступать за черту. 3. Если волейбольный мяч выскочит в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место. 4. При присуждении победы учитываются сделанные ошибки.

Когда игра освоена, команды могут «обстреливать» не один, а одновременно два мяча.

На развитие скорости

Упражнение «Ветерок»

И.п. Низкий присед, руки вниз. Прыжки по кругу на двух ногах. Тоже перемещение, но по прямой челночным способом; перемещаясь прыжками из стороны в сторону.

«Белые медведи»

Подготовка:

Для игры очерчивается площадка – море – примерно 10x12 м. В стороне ограничивается небольшое место – «льдина». Один водящий – «белый медведь», остальные играющие – «медвежата». Медведь идет на льдину, медвежата размещаются произвольно по всей площадке.

Описание игры:

Медведь кричит: «выхожу на ловлю!», бежит с льдины в море и начинает ловить медвежат. Поймает медвежонка, отведет на льдину, и ловит второго. Два пойманных медвежонка берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Медведь отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, пара медвежат соединяет свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками. После этого они кричат: «Медведь, на помощь!». Медведь подбегает и осаливает пойманного. Осаленный игрок идет на льдину. Когда на льдине окажутся еще двое пойманных, они так же берутся за руки и начинают ловить медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата. Последний пойманный становится белым медведем.

Правила.

1. Пары могут ловить играющих, только окружив их руками.
2. При ловле запрещается хватать игроков руками и тащить их силой.
3. Игроки, выбежавшие за границу площадки, считаются пойманными и идут на льдину.
4. Медвежонок, окруженный парой, может выскользнуть, пока его

не осалил медведь. 5. Как только медведь поймал первую пару медвежат, он сам уже не ловит, а только осаливает пойманных медвежат.

Упражнение «Гусенички»

И.п. Один партнер в стойке на одном колене, держа горизонтально палку, на высоте до 40 см. от пола. Проползание под гимнастической палкой другим партнером по-пластунски. Тоже проползая ногами вперед; чередуя положение тела.

«День и ночь»

Подготовка:

Посередине площадки, поперек нее, чертятся две параллельные линии на расстоянии 1-1.5 м, а по обе стороны от них – в 10-20 м параллельно им – линии «домов». Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются у своих средних линий и поворачиваются лицом к своим домам. Таким образом, они стоят спиной друг к другу. Играющих можно построить и боком друг к другу. По жребию одна команда – «день», другая – «ночь».

Описание игры:

Руководитель встает сбоку у средних линий и неожиданно произносит: «День!». После этого сигнала игроки команды «ночь» убегают в свой дом, а игроки команды «день» их догоняют и осаливают. Осаленные игроки подсчитываются и отправляются к своим. Затем команды опять становятся у средних линий спиной к ним. Руководитель неожиданным возгласом подает сигнал (строгое чередование нежелательно). Можно использовать в игре кружок с одной стороны белый, с другой – черный. В этом случае руководитель подбрасывает кружок и в зависимости от того, какой стороной он упадет, командует: «Ночь!» и «День!». Игра проводится несколько раз, после чего подсчитываются пойманные в каждой команде за одинаковое количество раз. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.

Правила:

1. Запрещается убежать в свой дом до того, как руководитель крикнет «День!» или «Ночь!». 2. Ловить или осаливать можно только до черты дома. 3. Пойманные игроки после подсчета участвуют опять наравне с другими.

Упражнение «Пролезь, не задень».

И.п. Один партнер стоит лицом, придерживая гимнастическую палку за концы. Другой партнер выполняет пролезание в образовавшийся треугольник разными способами.

«Эстафета с прыжками в длину»

Подготовка:

На одной стороне зала проводится линия старта. На расстоянии 6-8 м от нее двумя линиями обозначается полоса 1 м, а за полосой на расстоянии 1-3 м чертятся три кружка. В каждый кружок кладется по флажку или палочке. Играющие делятся на три команды и выстраиваются шеренгами вдоль 3-х стен в виде буквы П. Первые номера команд встают на старт.

Описание игры:

По команде руководителя игроки со старта бегут вперед, преодолевают полосу препятствий, подбегают к своим кружкам, поднимают флажок вверх, затем снова кладут в кружок и возвращаются на место в команду минуя полосу препятствий. Кто из играющих раньше поднимет флажок, тот выигрывает очко для своей команды. Затем по сигналу бегут следующие игроки. Игра продолжается, пока все играющие не примут участия в беге с преодолением полосы препятствий. Выигрывает команда, заработавшая больше всего очков.

Правила:

1. Выбегать со старта можно только по установленному сигналу. Выскочивший раньше считается проигравшим. В случае, если играют с непрерывным бегом, сигнал дается только для начинающих игру. 2. Как только одни игроки уходят со старта, другие занимают их место. 3. Вернувшийся встает на свое место в шеренге.

«С кочки на кочку»

На земле чертят две линии – два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30м). Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки – кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80 см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает увязшему руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

Правила:

Прыгать можно толчком одной или двух ног, выбирая маршрут по желанию; нельзя становиться нарушил, остается в болоте, пока его не выручат; выручать можно после того, как все переправятся на берег.

«Прыжковая эстафета»

Играющие встают в колонны и продвигаются вперед различными прыжками: с одной ноги на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком. Можно также комбинировать задания, прыгая в одну сторону на правой ноге, а в другую – на левой. В конце продвижения дать задание – выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.

«Волк во рву»

Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 70-100 см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы, один – волк. Козы располагаются в доме, волк во рву. По сигналу воспитателя «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров (волк не трогает коз), по сигналу «козы, домой» перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк, не выходя изо рва, ловит коз, касаясь их рукой. Пойманные отходят в

конец рва. После двух – трех перебежек всех пойманных возвращают в дом. Назначается другой волк из числа тех, кто не попался.

Правила:

Прыгать через ров.

Усложнение: ввести второго волка; сделать два рва, в каждом по одному волку.

«Волшебная скакалка»

Дети стоят в трех – четырех колоннах, в руках у них скакалки. Ребенок, исполняющий роль ведущего, произносит какое-нибудь слово, а стоящий впереди колонны должны сказать, сколько частей в названном слове, и выполнить столько прыжков вперед, сколько слогов в слове. Воспитатель и дети подмечают правильность выполненных действий.

Правила:

Выполнивший прыжки правильно переходит на другую сторону площадки; тот, кто ошибся, встает в конец своей колонны.

«Пустое место»

Подготовка:

Все играющие, за исключением водящего, становятся в круг, не более чем на полшага один от другого и кладут руки за спину. Водящий – за кругом.

Описание игры

Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого – либо из играющих и после этого бежит в другую сторону по кругу. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, играющие здороваются: подают друг другу руки, приседают друг перед другом и т.п. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

Правила.

1. Водящий должен коснуться рук играющего вызывая его на соревнование в беге. 2. Когда играющие обегают круг, никто не должен им

мешать. 3. При встрече играющие обязательно выполняют условные задания; тот, кто не выполнит задания, становится водящим.

«Вызов номеров»

Описание игры.

Играющие делятся на 3-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах рассчитываются по порядку номеров. Перед стоящими чертится линия старта и на расстоянии двух метров параллельно ей чертится линия финиша. Впереди каждой колонны на расстоянии 10-20 м ставится по булаве или по стойке. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему первым к финишу записывается выигрышное очко. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову руководителя. В этом случае игрок, нарушивший данное положение, проигрывает очко.

«Передай мяч»

Подготовка.

Игра проводится на ковре. Выбираются два водящих, а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками – вытянутые руки. Играющим даются слабо надутый футбольный мяч.

Описание игры.

По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать другой водящий и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу

выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 10-12 минут. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте.

Правила:

Разрешается сидеть только ногами внутрь круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч. 2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы. 3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто не точно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

«Один за другим»

Подготовка:

Игра проводится на ковре. Борцы делятся на две равные группы, включающие представителей разных весовых категорий (легкий, средний и тяжелый), и располагаются с разных сторон от ковра.

Описание игры

Входят два спортсмена самых легких весовых категорий, которые борются (по установленным правилам) до первого падения. Победитель остается на ковре. Проигравшая команда выделяет второго борца на ковер и схватка продолжается. Победитель почувствует в игре до тех пор, пока не будет сбит на ковер. Его сменяет новый представитель команды. Борцы один за другим по указанию капитана вступают в единоборство. Проигрывает команда, у которой не хватит борцов для продолжения поединка. Схватки судит арбитр (тренер), который следит за правильностью выполнения приемов.

Правила

Борцы вступают в единоборство в порядке весовых категорий. Нельзя высылать на ковер вначале борца тяжелого веса. Заранее устанавливаются разрешенные приемы ведения борьбы.

Упражнение «Веселый мяч»

1. И.п. Стоя, ноги на ширине плеч, лицом к стене на расстоянии 2 метра мяч над головой. Броски и ловля двумя руками. То же из положения стоя на коленях, сидя ноги врозь. 136

2. И.п. Стоя в парах на расстоянии 3-5 метров. Передача и ловля мяча на месте в прыжке. То же в ходьбе и беге. 133.

3. И.п. низкий присед руки произвольно. Передвижение по кругу прыжками на двух ногах в быстром темпе. То же с перемещением из стороны в сторону. 172

4. И.п. Один партнер стоит на колене, держа горизонтально гимнастическую палку на 30-40 см от пола. Другой партнер выполняет ползание по-пластунски под палкой, головой и ногами вперед.

На развитие гибкости

«Нырни в нору»

Понадобится специальное спортивное сооружение, напоминающее большой длинный туннель, сделанный из колец, на которые натянуты ткань в виде чулка. Дети должны как можно быстрее пролезть в нору, не задев стенок туннеля.

Есть несколько вариантов этой игры. Вот еще один. Команды строятся в колонны по два, дистанция и интервал между участниками – два шага. Каждая пара держит между собой обруч, который вместе с остальными образует туннель. По сигналу участники одной из колонн отпускают обручи и в след за направляющим быстро пробегают по туннелю и возвращаются на свои места. Как только игроки этой колонны подхватывают свои обручи, движение начинает вторая колонна, повторяя то же задание. Побеждает команда первая выполнившая задание.

«Паутина»

Игрок должен как можно быстрее пролезть через «паутину», пробраться через нее «на волю». «Паутина» – специальное сооружение из огромного количества перетянутых в разном направлении веревок (резинок). Перетянуть их можно на плоской установке в виде квадрата или

прямоугольника, а можно сделать целый лабиринт, если обтянуть подобным образом веревками какой-нибудь куб или расставленные на разном расстоянии друг от друга шесты. Усложнить игру-соревнование можно, если расставить в «паутине» какие-нибудь предметы или привязать на веревках паутины много ярких ленточек, которые необходимо собрать игроку. Выигрывает тот, кто быстрее и ловчее остальных сможет пролезть через «паутину».

Приложение 2

Консультация для педагогов

Человек рождается с потребностью двигаться. Движения – естественный стимул жизнедеятельности организма, тренировка всех его систем и органов. Благодаря движениям повышается общий жизненный тонус, возрастает работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням. Движения также оказывают существенное влияние на развитие интеллекта ребенка.

К моменту поступления в школу у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки: в ходьбе, беге, метании, лазаньи, прыжках, некоторых видах спортивных упражнений, приобретаются умения игры в баскетбол, бадминтон, футбол и др. Совершенствование всех этих умений тесно связаны с развитием двигательных качеств и способностей. Установлено, что успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития быстроты, ловкости, силы, выносливости и некоторых других двигательных качеств. Недостаточное развитие какого-либо качества обедняет двигательные возможности ребенка, снижает его способность к усвоению новых двигательных действий, уменьшает уверенность в успешном выполнении движений.

На 6-7 году жизни заметно расширяются двигательные возможности ребенка, что связано с естественным биологическим ростом организма. Увеличение подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы, а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивают значительное повышение уровня развития быстроты двигательных действий. В связи с этим необходимо целенаправленно развивать двигательные качества, позволяющие достичь определенной тренированности детского организма и повышающие физическую и умственную работоспособность

К двигательным качествам относятся:

1. Ловкость
2. Быстрота
3. Сила
4. Выносливость
5. Гибкость
6. Глазомер
7. Равновесие

Ловкостью называется способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро, находчиво. Одним из проявлений ловкости является умение сохранять равновесие тела в движении и статическом положении. Ловкость необходима при выполнении всех основных видов движений: бега, прыжков, лазанья, бросания и ловли мяча. Игры на развитие ловкости: "Перемени предмет", "Ловишка с мячом", "Передай мяч", "Не урони шарик".

Быстротой называется способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. С целью развития быстроты можно проводить такие игры: "Догони пару", "Кто быстрее?".

Силой называют степень напряжения мышц при их сокращении, то есть сила определяется, как способность преодолевать внешнее

сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения. Равномерное развитие всей мускулатуры важно для формирования хорошей осанки. Необходимо укреплять мышцы, удерживающие позвоночник в правильном положении: мышцы шеи, спины, живота. С этой целью полезно использовать упражнения лежа на спине и животе. "Качаем пресс", "Отжимания".

Выносливостью называют способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности. Основным методом развития выносливости - метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности или более активных упражнений с небольшими перерывами. Для этого используется бег, подскоки, прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперед.

Гибкостью называют способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон.

Глазомером называется способность определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений. Развить глазомер можно при выполнении метания на дальность, и особенно в цель – определять расстояние до цели.

Равновесием называется способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У дошкольников ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранять равновесие. Равновесие развивается во время катания на коньках, на велосипеде, ходьбе по гимнастической скамейке, бревну.

Двигательные качества имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений.

Уважаемые педагоги, предлагаем Вам некоторые упражнения, которые способствуют развитию физических качеств у ребенка.

Упражнения для развития быстроты:

«Брось мяч».

Ребенок подбрасывает мяч вверх. Отбивает о пол или стену, делая хлопки и повороты в разные стороны.

«Бег наперегонки».

Упражнения:

1. И.п. – о.с. – правая рука вверх. Энергичная смена рук в быстром темпе (6-7 раз, интервал для отдыха 5-7 с).

И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Попеременное сгибание ног в среднем и быстром темпе.

Упражнения для развития выносливости:

Самолеты. По сигналу «Учебный полет» дети бегают по площадке 1-2 мин с небольшой скоростью. По сигналу «Приземление» - возвращаются на аэродром. (Повторяется 3-4 раза).

Дети выполняют подскоки на месте и в движении в течение 1,0 – 1,5 мин (сериями по 60- 70 прыжков 3-4 раза).

2. Продолжительный бег в медленном темпе улучшает кровообращение и дыхание, деятельность сердца, отчего во многом зависит уровень развития выносливости.

Продолжительность медленного бега 2-2,5 мин.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Кто сделает меньше прыжков. На площадке две линии на расстоянии 5-6 м. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь ее за меньшее число прыжков.

Усложнение: увеличить расстояние до 10 м, что потребует 8-10 прыжков.

Загони льдинку (или камушек). На снегу (асфальте) краской (мелом) рисуется большой круг, от него в разные стороны – 8-10 линий –лучей по 2,5-3м. В конце этих линий стоят дети. У носка ноги находится льдинка (плоский камушек). По сигналу, подпрыгивая на одной ноге, все стараются быстрее загнать свою льдинку (камушек) в круг, где можно стоять на двух ногах, ожидая остальных детей. После этого каждый гонит свою льдинку (камушек) обратно, подпрыгивая на другой ноге, стараясь придерживаться нарисованной линии.

Упражнения с набивным мячом помогают развить силу.

И.п. – лежа на животе, набивной мяч в руках перед собой. 1- подбросить мяч вверх; 2 – и.п. (4-5 раз).

Упражнения для развития ловкости:

«Будь ловким» На расстоянии 50-40 см расставлены 8-10 кеглей. Нужно прокатить обруч (мяч) между кеглями, не задевая их.

«Спрыгни, повернись» Спрыгнуть с высоты 50-60 см с поворотом на 45°, 180°.

И.п. – стоя, кольцо (диаметр 25-30 см) в руках. Отпустить и поймать кольцо, не роняя.

И.п. - стоя; 1 – согнуть ногу, повесить кольцо на ступню и постоять 5-6 с; 2-подбросить кольцо и поймать его руками.

Упражнения для развития гибкости:

На гибкость рук и плечевого пояса.

И.п. – ноги слегка расставить. Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой (6-8 раз).

И.п. – стоя. 1 – поднять правую руку вверх, левую отвести назад; 2- согнуть правую и левую руку, сцепить их за спиной; 3- и.п. (5-6 раз).

И.п. – лежа на животе, руки под подбородок. 1 –поднять руки вверх; 2 – отвести их как можно дальше в стороны; 3 – и.п.

На гибкость туловища.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1 – наклон вперед, дотронуться до пола руками за линией ног сзади; 2 – и.п. (5-6 раз).

И.п. – сидя, ноги в стороны, мяч в руках. 1-2 – прокатить мяч как можно дальше от себя, ноги в коленях не сгибать; 3 – и.п. (6-7 раз).

И.п. – лежа на спине, руки в стороны. 1- поднять ноги вверх; 2 - дотронуться ногами за головой; 3 – и.п. (4-5 раз).

И.п. – лежа на животе, руки в стороны. 1 – согнуть правую ногу в колене, дотронуться до левой руки; 2 – и.п.; 3 – то же другой ногой; 4 – и.п. (5-6 раз).

На гибкость ног.

И.п. – стоя. 1- шаг вправо; 2-4 – пружинистые приседания; 5 – и.п. То же в другую сторону.

2. И.п. – лежа на спине. 1 – поднять ноги вверх (стойка на руках – «свечка»); 2- развести ноги в стороны; 3-4 – и.п.

Приложение 2

Консультация для педагогов

Физкультурно-оздоровительная деятельность в ДОО – это целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения, рассчитанная на длительный срок. Которая строится на разделе образовательной области «Физическое развитие», примерной общеобразовательной программы дошкольного образования "От рождения до школы" под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Цель физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОО – сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни.

Основные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОО:

1. Охрана и укрепление здоровья детей
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка с учетом его индивидуальных особенностей.
Развитие физических качеств
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия

Начинать решать эти задачи надо с самого рождения. Известно, что дошкольный возраст – решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Работа педагога проходит через все ведущие виды деятельности ДОО – режимные моменты, игры, непосредственно-образовательную деятельность, взаимодействие с семьей.

Основывается физкультурно-оздоровительная деятельность на ведущих принципах педагогики: гуманизации, индивидуальности, системности, последовательности, доступности, комплексности, взаимодействия и сотрудничества детей и взрослых, успешности.

В систему физкультурно-оздоровительной деятельности ДОО входят: создание материально-технических условий в ДОО, выполнение санитарно-гигиенических требований, организация полноценного питания и рационального режима дня, создание оптимальной двигательной деятельности детей, организация профилактических, оздоровительных и закаливающих мероприятий, работа по формированию здорового образа жизни, работа с родителями.

Значение физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОО:
Двигательная деятельность – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека в движении. Она способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно сосудистой, дыхательной, физическому и нервно-психическому развитию).

К ней относятся:

- Утренняя гимнастика
- Физическая культура
- Плавание
- Подвижные игры
- Гимнастика после дневного сна
- Спортивные игры и упражнения
- Кружки
- Секции
- Лечебная физкультура (по назначениям врача)
- Физкультурные досуги
- Физкультурные праздники
- День здоровья
- Каникулы
- Олимпиада
- Прогулки-экскурсии
- Занятия - хореографией
- Занятия по валеологии и экологии
- Занятия по ОБЖ
- Спортивные праздники
- Развлечения
- Спортивные досуги

- Занятия ЛФК и т. д.

Профилактические мероприятия – совокупность мер по сохранению и укреплению здоровья людей, предупреждения и снижения заболеваемости, которые способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитию навыков собственного оздоровления.

К ним относятся:

- Витаминотерапия
- Физиотерапевтические процедуры: кварцевание, ингаляции, общее УФО, УВЧ, Электрофорез, «Тубус-кварц» и т. д.
- Кислородные коктейли
- Лечебная физкультура
- Смазывание носа чесночным маслом, оксолиновой и бороментоловой мазью
- Полоскание горла соленым раствором и настоями трав
- Гимнастика для глаз и т. д.
- Коррекционно-развивающие занятия у психолога
- Занятия по валеологии и экологии
- Занятия по ОБЖ

Традиционные формы оздоровления повышают устойчивость человека к различным неблагоприятным факторам окружающей среды; позволяют детям полнее узнать свой организм, свои возможности и слабые места. К ним относятся:

- Оздоровительный бег,
- Общий массаж
- Оздоровительный массаж
- Расслабляющий массаж
- Гидромассаж стоп

Давно доказано, что ведущая роль в сохранении и укреплении здоровья принадлежит правильному питанию детей. Оно обеспечивает нормальный рост и развитие, способствует профилактике заболеваний, устойчивости к воздействию инфекций.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим дня укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешно чередует разнообразную деятельность, предохраняет от переутомления

Физкультурно-оздоровительная деятельность не могла состояться без создания специальных условий в ДОО: материально-технической базы и предметно развивающей среды: пищеблок, физкультурный и музыкальный зал, спортивная площадка, уголки физической культуры, прогулочные участки, оснащенные необходимым спортивным оборудованием и инвентарем для двигательной активности детей, проведения закаливающих процедур; «уголки здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

Вопросы оздоровления ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей. От того, как правильно организован режим дня дошкольника, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта.

Работа с родителями – это консультирование родителей по вопросам оздоровления детей, здорового образа жизни, беседы, анкетирование, тематические родительские собрания, совместные досуги, развлечения и т. д.

Главное в работе педагога – научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

