Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №82 общеразвивающего вида

с приоритетным осуществлением художественно-эстетического развития

 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Методическая разработка на тему:

«Развитие основных двигательных качеств дошкольников

в процессе регламентированной

 и самостоятельной деятельности»

Разработано

руководителем физического

воспитания ГДОУ №82

Фоминых А.Ю.

Санкт-Петербург

2013

«Развитие основных двигательных качеств дошкольников в процессе

регламентированной

 и самостоятельной деятельности»

Содержание:

1. Введение

 2. Характеристика основных двигательных качеств

 3. Основные задачи развития двигательных качеств дошкольников

 4. Физические упражнения как средство развития двигательных качеств

 дошкольников

 5. Формы организации работы по развитию двигательных качеств

дошкольников

 6. Особенности методики развития двигательных качеств дошкольников

 7. Диагностика физической подготовленности детей дошкольного возраста

 8. Приложение:

1. Распределение подвижных игр по преимущественному развитию

 основных двигательных качеств

1. Сценарии праздников, развлечений

3) Консультации для родителей

 9. Заключение

 10. Список литературы.

1. Введение

Содержание методики развития двигательных качеств в дошкольных учреждениях по-прежнему носит классический характер. Но вместе с тем все чаще и чаще имеют место различные подходы к оздоровлению, воспитанию и образованию детей средствами физических упражнений в новых интерпретациях.

В качестве одного из видов воспитания физическое воспитание представляет собой воспитательно-образовательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками (ведущая роль педагога специалиста, направленность деятельности воспитателя и воспитуемых на реализацию задач воспитательно-образовательного характера, построение системы занятий в соответствии с дидактическими и другими общепедагогическими принципами и т.д.). Однако физическое воспитание имеет свои специфические особенности, которые отличают его от других видов воспитания. Они заключаются в том, что характеризуют, прежде всего, процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития двигательных качеств человека, совокупность которых в решающей степени определяет его физическую дееспособность.

 В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста решаются следующие образовательные задачи:

1.формирование двигательных навыков и умений,

2. развитие двигательных качеств,

3.привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний по охране собственной жизни и здоровья.

 Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно легко. Большинство движений (ползанье, ходьба, бег, катание на велосипеде и др.) используются детьми в обычной жизни для передвижения, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию. Ребенок, научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, лучше узнают свойства снега, ветра. При плавании дети знакомятся со свойствами воды.

Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата. Например, ребенок, научившись правильно метать на дальность способом «из-за спины через плечо», выполняет замах и бросок с большей амплитудой движения туловища, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок и суставов. Использование прочно сформированных навыков и умений позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. Так, ребенок, научившись правильно прыгать в длину с разбега, уже думает не о том, как надо прыгать через ров в игре «волк во рву», а о том, как лучше спастись от волка.

 Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (бадминтон, городки), выполнять элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.). Объем двигательных навыков и умений, которые необходимо сформировать у детей дошкольного возраста, дан в программах «Программа воспитания и обучения в детском саду», «Детство» но он может быть расширен при наличии соответствующих условий в дошкольных учреждениях, подготовленности детей, квалификации воспитателей.

 У детей с раннего возраста необходимо развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость и пр.). Чтобы ползать, ходить, бегать, прыгать, метать, нужно обладать соответствующими двигательными качествами. С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. Точность попадания в цель при метании, точность приземления при прыжках, соблюдение направления в ходьбе, беге свидетельствуют о наличии хорошего глазомера. Ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные двигательные качества.

У детей дошкольного возраста необходимо формировать умение сохранять правильное положение тела, когда они сидят, стоят, ходят. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во многом зависит от развития костно-мышечного аппарата, но это навык, который важно своевременно формировать.

Детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т.д.

 В процессе занятия физическими упражнениями дети закрепляют также знания о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы, общественной жизни. Полученные знания позволяют детям более осознанно выполнять физические упражнения и самостоятельно повторять их не только в детском саду, но и дома. Объем знаний с возрастом детей расширяется.

2. Характеристика основных двигательных качеств

Основными двигательными качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота, при беге на длинную дистанцию – выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега – сила в сочетании с быстротой.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

 К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег и ходьба между предметами, и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время.

 Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно-рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Глазомер – способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений.

 Развить глазомер можно при выполнении любых упражнений: при ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках – точно попадать ногой на опору, чтобы, оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному нужно на глаз измерить расстояние до впереди стоящего ребенка; в метании на дальность и особенно в цель – расстояние до цели и т.д. Важно при выполнении упражнений учить детей измерять расстояние на глаз, проверяя затем его шагами.

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

 Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного).

Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем – глубокое приседание.

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

 Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах (верхолаз и др.).

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. При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается. Требуется приложить усилие, чтобы восстановить нужное положение тела.

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание велосипеде, ходьба, бег по скамейке по доске), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении.

 Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

В детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям.

Учитывая анатомо -физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма. Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

 Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, катание на санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом. Дозировка упражнений и длительность занятий от группы к группе увеличиваются, и это также способствует развитию выносливости.

3. Основные задачи развития двигательных качеств дошкольников

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

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

Основные задачи развития двигательных качеств дошкольников тесно переплетаются с задачами физического развития дошкольников:

- охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание организма;

- достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности;

- воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;

- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;

- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазанья, бросания, ловли и метания; езды на велосипеде; движений рук, ног, туловища, головы; построений и перестроений;

- формирование широкого круга игровых действий;

- развитие двигательных качеств: ловкости (в том числе и координационных способностей), общей выносливости, скоростно-силовых качеств, а также умения сохранять равновесие;

- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;

- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах;

- воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо также, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

4. Физические упражнения как средство развития двигательных качеств дошкольников

 Физические упражнения – это двигательные действия, направленные на изменение физического состояния ребенка. Используются в процессе воспитания детей с раннего возраста на всех физкультурных занятиях: индивидуальных и групповых, во время утренней гимнастики, физкульт-минутках, на детских праздниках.

Физические упражнения – основное и специфическое средство физического воспитания. Они представляют собой специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры. Физические упражнения проводятся под руководством педагога. Они основаны на активных двигательных действиях произвольного (сознательного) характера. Данное средство физического воспитания оказывает разностороннее влияние на развитие детей.

Физические упражнения можно разделить на следующие группы:

* упражнения для формирования осанки (благодаря им, укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы);
* упражнения для развития органов дыхания (входят в каждый комплекс, укрепляют диафрагму – основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцу брюшного пресса);
* упражнения на отдельные части тела (для рук плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног);
* упражнения для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости);
* упражнения на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени).

Физические упражнения могут проводиться с использованием различных предметов и снарядов или без них. Благотворное влияние физических упражнений на организм детей усиливает музыкальное сопровождение.

Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Выполнение физических упражнений связано с активным восприятием окружающей обстановки и ориентировкой в ней, с развитием ощущений, восприятий, представлений, формированием знаний, с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Все это оказывает влияние на совершенствование способностей ребенка, его всестороннее развитие.

 Разнообразные физические упражнения благотворно сказываются на физиологических функциях детского организма, помогают ему приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают опыт ребенка новыми движениями. Физические упражнения являются ведущим средством физического воспитания. Но только применение их в сочетании с оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами позволяет добиваться наибольшего оздоровительного и воспитательного эффекта.

Физические упражнения в физической культуре дошкольников представлены следующими видами:

1) гимнастикой;

2) играми подвижными и спортивными;

3) спортивными упражнениями;

4) простейшим туризмом.

В системе физического воспитания оздоровительные силы природы используются либо как условия для организации занятий физической культурой и подвижных игр (например, регулярное проведение на открытом воздухе), либо как относительно самостоятельные средства закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, купание и др.).

Результаты закаливания проявляются и в общем воздействии на ребенка: укреплении его здоровья, развитии активности, воли и т.п. Особенно необходимо закаливание для слабых детей. По совету врача выбирают подходящий вид закаливания и последовательно проводят его, тщательно соблюдая еще большую постепенность. Другую группу составляют рациональные условия проведения физических упражнений и подвижных игр (состояние залов и участников, инвентаря, пособий и игрушек для занятий, физкультурной формы – одежды и обуви), соблюдение гигиенических правил, а также врачебный контроль за физическим воспитанием.

Воспитание дисциплинированности, организованности в процессе занятий физическими упражнениями должно предусматривать систематическое приучение к соблюдению установленных норм. В некоторых случаях эти правила должны быть традиционными.

Обучение двигательным действиям и применение их должно проходить в разных условиях. Это дает простор для мобилизации и развития интеллектуальных качеств воспитанника, проявления им личностных качеств и создает возможность воспитателю корректировать поведение детей. Прежде всего, приучать детей к вежливости, тактичности, внимательному отношению к товарищам, взрослым подкрепляется наличием существующих правил в подвижных играх, в парных упражнениях, в коллективных действиях.

Деятельность на занятиях физическими упражнениями должна быть направлена на развитие самостоятельности, инициативности.

В процессе занятий необходимо приучать детей к самообслуживанию: давать задания убрать спортивный инвентарь, привести инвентарь в рабочее состояние, подготовить место занятий (на доступном для детей уровне).

Осуществлять продуманное педагогическое руководство по использованию физических упражнений для решения конкретных задач эстетического воспитания.

Учитывать влияние внешней среды, в которой происходят занятия, на формирование эстетических чувств и суждений.

Следует помнить, что музыкальное сопровождение движений эмоционально обогащает детей, дает возможность полнее понять движение и лучше его выполнять, т.к. средства музыкальной выразительности (сила звука, темп, ритм и др.) вызывают ответные оттенки реакций в движениях.

Необходимо каждый раз подбирать наилучшую пропорцию между приемами, делающими занятия удовольствием и даже развлечением, и приемами, приучающими серьезно и настойчиво трудиться.

Чем старше дети, тем важнее необходимость развивать интерес не только к процессу занятий физическими упражнениями, но и к результатам деятельности.

 Наряду с развитием двигательных способностей, одновременно развиваются волевые качества: смелость – в действиях, требующих преодоления страха; решительность – в ситуациях, где требуется действовать немедленно вслед за принятым решением; самообладание – умение владеть собой и многие другие необходимые качества характера.

5. Формы организации работы по развитию двигательных качеств дошкольников

 Организационными формами работы, направленными на развитие двигательных качеств дошкольников являются:

1) учебная работа;

2) физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;

3) активный отдых;

4) самостоятельная двигательная деятельность детей;

5) работа с семьей.

 Основным видом учебной работы являются физкультурные занятия. Количество и продолжительность физкультурных занятий в неделю зависит от возраста детей, и регламентируются санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для ДОУ. Начиная со второй младшей группы, планируются по 3 занятия в неделю. Одно из которых проводится в течение круглого года на улице.

 К физкультурно-оздоровительной работе относятся: утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, закаливающие процедуры, подвижные игры и физические упражнения на прогулках (утренней и вечерней), физкультурная минутка, беседы валеологического характера.

 Активный отдых дошкольников складывается из физкультурного досуга, проведения каникул, физкультурных праздников и развлечений, дня здоровья. Все названные выше виды работы с детьми организуются руководителем физического воспитания.

 Самостоятельная двигательная деятельность дошкольников протекает под наблюдением воспитателя. Содержание и продолжительность занятий детей физическими упражнениями и играми зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов детей.

 Успешное решение задач, поставленных в ходе развития двигательных качеств дошкольников, возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольного учреждения и семьи. Занятия физкультурой дома представляют собой форму индивидуальной работы родителей с детьми. Она осуществляется на основании рекомендаций и методических советов воспитателя, предлагаемых в виде заданий на дом.

 Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневное развитие двигательных качеств ребенка.

6. Особенности методики развития двигательных качеств дошкольников

 Главная задача развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

Обогащение двигательного опыта ребенка осуществляется последовательно – от одного возрастного этапа к другому. При этом особое значение имеет своевременное усвоение тех видов двигательных действий, формирование которых обусловливается возрастным и индивидуальным развитием. Задержка двигательного развития, так же как и его искусственное ускорение, неблагоприятны для общего развития ребенка дошкольного возраста.

Всестороннее физическое развитие предполагает развитие двигательных качеств. Играя, двигаясь, ребенок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность. Достигнутый уровень развития двигательных качеств, психологическая готовность к большей концентрации волевых усилий обусловливает новый виток физического развития, дальнейший рост физических возможностей детей, усвоение более сложных двигательных действий, овладение техникой исполнения. Так постепенно достигается уровень физического совершенства, необходимый для определенного возрастного этапа. Вместе с тем в процессе занятий физической культурой необходимо постоянно заботиться о единстве всех сторон воспитания, о приобретении детьми определенного круга знаний, их эмоциональном развитии, формировании коллективизма.

 Таким образом, в методике развития двигательных качеств детей дошкольного возраста должны быть слиты воедино средства, методы и приемы обучения движениям, развития двигательных качеств и способностей, а также нравственного, умственного, трудового и эстетического воспитания. Она основывается на принципах сознательности и активности, наглядности, доступности, учета индивидуальных возможностей детей, систематичности, постепенности повышения требований[1].

Спецификой методики развития двигательных качеств является то, что в основе всех способов применения физических упражнений лежат регулирование нагрузки (длительность и интенсивность упражнений), а также вариативность сочетания нагрузки с отдыхом. По воздействию на организм нагрузка может быть постоянной (равномерный бег) и переменной (бег с ускорением и замедлением). Она может иметь непрерывный или прерывистый (интервальный) характер, например, ходьба на лыжах на определенное расстояние, повторное прохождение отрезков дистанции через заданные интервалы времени. Отдыхая между упражнениями, ребенок может находиться в состоянии относительного покоя (стоять, сидеть) или заниматься другим видом деятельности (спокойно ходить после прыжков с разбега), т.е. отдыхать активно. Другая отличительная черта методики развития двигательных качеств связана с возможностью освоения двигательных действий в целостном виде или по частям в зависимости от их характера и сложности.

В процессе развития двигательных качеств детей дошкольного возраста как основные используют следующие методы:

* Метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком

их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха;

* Игровой метод;

игровой метод характеризуется организацией двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом, относительно большой их свободой и самостоятельностью (в связи, с чем ограничивается заданность способов действий и нагрузки), педагогическим руководством взаимоотношениями детей, высокой эмоциональностью детской деятельности

* Соревновательный метод;

соревновательный метод используется в играх с правилами и состязаниях для сопоставления сил участников, борющихся за возможно более высокие качественные и количественные показатели.

* Словесный метод (рассказ, беседа, объяснение, указание, команда,

распоряжение, оценка и др.)

- Наглядный (имитация, поддержка и помощь, использование ориентиров и др.).

 В практике развития двигательных качеств, перечисленные методы и соответствующие приемы используют в тесной взаимосвязи. Они подбираются педагогом с учетом стоящих задач, этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, способов и характера упражнений, подвижных и спортивных игр. В целом для занятий с дошкольниками характерно комплексное применение методов и приемов обучения движениям и воспитания двигательных качеств.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с воспитателем и др. В средней, старшей и подготовительной к школе группах ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений).

Средства, методы и приемы обучения, упражнения, воспитания, а также способы организации детей на занятиях (индивидуальный, групповой, фронтальный) опираются на ведущую для каждого возрастного периода развития детей деятельность (ориентировочно-познавательную, предметную, игровую и др.).

Особенности методики развития двигательных качеств детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста обусловлены степенью самостоятельности ребенка, его сознательным отношением к занятиям, к повторению усвоенного.

7. Диагностика физической подготовленности детей дошкольного возраста

При оценке физического развития ребенка учитываются отдельные качественные стороны его двигательных возможностей: выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Общую реакцию организма на физические нагрузки можно оценить по функциональным пробам. Для детей 4—7 лет вполне доступной является такая проба: 20 приседаний за 30 секунд. Оценку результатов производят по степени учащения пульса и дыхания и по времени возвращения показателей к исходным величинам.

В норме после физической нагрузки пульс учащается на 25—50% по отношению к исходной величине, а дыхание — на 4—6 ед. в минуту. При этом показатели должны вернуться к исходным величинам через 2—3 минуты. Отклонениями от нормы считают учащение пульса более чем на 50% и более значительное увеличение показателей дыхания.

Наиболее распространенным тестом для оценки физической работоспособности является степ-тест (подъем на ступеньку или гимнастическую скамейку высотой до 35 см). Детям предлагают две нагрузки возрастающей мощности — подъем на скамейку с частотами восхождений 20 и 30 раз в минуту. Длительность каждой нагрузки

2 минуты, а отдых между ними 3 минуты.

Увеличение пульса на 15—20% при первой нагрузке и на 45—60% при второй нагрузке по отношению к исходному уровню соответствует норме.

Диагностика отдельных сторон физического развития является важной для выявления особенностей развития ребенка, подбора индивидуальной стратегии работы с ним.

Выносливостьможно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м — для детей 4 лет; 200 м — для детей 5 лет; 300 м — для детей 6 лет; 1000 м — для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

Выносливость как одну из сторон физического развития ребенка оценивают по коэффициенту выносливости (КВ). Рассчитать его можно по частоте пульсового давления:

КВ = П x 100 / ПД,

где П — пульс,

ПД — пульсовое давление.

БыстротаВ качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5—7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней, на расстоянии 5—7 м, ставится хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «на старт, внимание» поднимается флажок, и по команде «марш» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.

Сила рук измеряется ручным динамометром, сила ног — становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места. Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Более сложными заданиями для ребенка являются прыжки в высоту и длину с разбега. Эти движения требуют комплексного проявления быстроты, силы и ловкости.

Прыжок в длину с разбега (после 5 лет). После предварительной разминки ребенку предлагаются две-три попытки для преодоления высоты (начальная высота 30 см). После того как данная высота преодолена, планку следует поднять на 5 см; при неудаче на новой высоте ребенку засчитывается результат предыдущей попытки. Прыжок в длину с разбега предполагает выполнение с трех попыток с фиксацией лучшего результата.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м; она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

С интересом выполняют дошкольники 3—7 лет и другое, более сложное задание, которое называется «Полоса препятствий». В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6 шт.), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.п.); подлезание под дугу (высота 40 см). Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат.

Гибкостьоценивается при помощи упражнения — наклона вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20—25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств можно воспользоваться формулой, предложенной В.И. Усаковым:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Темпы роста (%)*** | ***Оценка*** | ***За счет чего достигнут прирост*** |
|  До 8 |  Неудовлетворительно | За счет естественного роста |
|  8 - 10 |  Удовлетворительно | За счет естественного роста и ростаестественной двигательной активности |
|  10 – 15 |  Хорошо | За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания |
|  Свыше 15 | Отлично | За счет эффективного использования естественных сил природы и физичских упражнений |

 W = 100(V2 - V1)

 1/2 (V1 + V2)

где W — темпы прироста показателей физических качеств (%);

V1 — исходный уровень;

V2 — конечный уровень.

Например, Саша прыгнул в длину с места в начале года на 42 см, а в конце на 46 см. Подставляя эти значения в формулу, получаем:

W = 100 (46 - 42) =9(%)

 1/2(42 + 46)

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

Двигательная активность представляет собой удовлетворенную потребность организма в движении. Потребность в движении нельзя рассматривать как функцию возраста, обусловленную соответствующими изменениями организма. Она весьма сильно варьирует в зависимости от особенностей физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий жизни. От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам, наконец, настроение. Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Выявлена также зависимость между двигательным ритмом и умственной работоспособностью, школьной зрелостью ребенка.

Недостаточная двигательная активность отрицательно влияет на организм ребенка. Но следует предостеречь и от излишней двигательной активности, которая ведет к функциональным изменениям в сердечно-сосудистой системе дошкольника.

Следует заметить, что двигательная активность каждого ребенка индивидуальна. Если внимательно понаблюдать и проанализировать двигательное поведение ребенка, то можно отнести его к одной из трех групп по двигательной активности.

Первую группу составляют дети со средней, нормальной двигательной активностью, обеспечивающей своевременное и целесообразное развитие ребенка в целом. Такие дети характеризуются, как правило, нормальной массой тела, они редко болеют, хорошо усваивают материал в детском саду и потом хорошо успевают в школе.

Ко второй группе следует отнести детей малоподвижных, то есть с низкой двигательной активностью. Многие из них отличаются повышенной массой тела и различными отклонениями в состоянии здоровья. Избыточный вес детей является дополнительной нагрузкой и влияет на функциональное состояние органов и систем организма ребенка. Повышенный вес снижает работоспособность, осложняет течение многих заболеваний, сокращает продолжительность жизни человека. Тучные дети отстают от сверстников по физическому, половому развитию, плохо владеют движениями. У них более спокойное поведение на занятиях и уроках, однако, это не следует расценивать положительно.

Сопротивление утомлению, вызванному умственной работой, осуществляется у детей за счет движений. Уменьшение же числа движений у тучных детей в условиях умственного утомления свидетельствует о несовершенстве процессов саморегуляции. Повышенный вес отрицательно сказывается и на развитии психики. Как правило, ребенок малоподвижный, тучный плохо владеет необходимыми движениями. Таких детей сверстники обычно игнорируют, особенно в играх, и они осознают себя в какой-то степени неполноценными. У них развиваются такие нежелательные черты, как замкнутость, нерешительность и даже зависть к детям, хорошо владеющим движениями. Индивидуальный подход к таким детям заключается в уменьшении рациона питания и увеличении двигательной активности.

К третьей группе относятся дети с большой двигательной активностью. Таких детей называют «моторными». Большая двигательная активность, как и малая, имеет отрицательные последствия. Большой объем движений создает высокую физическую нагрузку на организм ребенка, он, как и повышенный вес, может привести к отклонениям в деятельности сердечно-сосудистой системы. Кроме того, такие дети очень подвержены заболеваниям.

Одной из причин частых заболеваний является то, что после большой физической нагрузки, которую эти дети получают на прогулках, они возвращаются вспотевшими, с влажным нижним бельем; в результате усиливается теплоотдача тела, наступает переохлаждение организма и как следствие — заболевание. По отношению к таким детям должен быть индивидуальный подход, следует ограничивать их двигательную активность. Особого внимания требует регулирование их физической нагрузки. Хорошие результаты показывает дружба детей с разной двигательной активностью, обучение детей спокойным, настольным играм и совместная деятельность детей и взрослых.

Дети с разной двигательной активностью по-разному осваивают учебный материал. Дети со средней двигательной активностью, как правило, хорошо усваивают материал. Дети же с низкой и высокой активностью обнаруживают более низкие результаты. Известно, что наилучшим средством восстановления умственной работоспособности являются движения, выполняемые на воздухе. Дети второй группы за счет малой подвижности не восстанавливают свою умственную работоспособность. Дети третьей группы физически переутомляются, а это, в свою очередь, приводит к умственной утомляемости. Поэтому дети второй и третьей групп выполняют задания в замедленном темпе, процесс запоминания у них затруднен, внимание рассеянное, они допускают большое количество ошибок.

Распределение подвижных игр по преимущественному развитию основных двигательных качеств для детей 3-4 лет. (10)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Быстрота** | **Сила** | **Выносливость** | **Ловкость** | **Гибкость** |
| Берегись, заморожуБыстро в домикВоробышки и котДобеги до предметаДогони меняДогони мячДогони обручЗа мячомЗайцы и волкКто добежит быстрее?Курочка-хохлаткаЛиса в курятникеЛовишкиЛохматый песЛошадкиМой веселый звонкий мячНаседка и цыплята | ВоробышкиБрось дальшеБрось мячБрось через веревкуДопрыгни до линииДостань мячДотронься до мячаЗайка беленький сидитИз кружка в кружокКроликиКто дальше бросит?Кто дальше прыгнет?Куры в огородеМой веселый звонкий мячМяч товарищуНа одной ножкепо дорожке | Возьми мячГибкостьДостань погремушкуИз кружка в кружокКонники ЛошадкиНа одной ножке вдольдорожкиНе задень веревкуПередай платочекПодлезь под дугуРыбаки и сетьТакси | А мы уже ловкие!Влезь на лесенкуДай кролику морковкуДоползи до погремушкиЖмурки с колокольчиком ЖмуркиЗайцы и волкКотята и щенятаЛиса и птицыЛовишки с домамиНайди свой домикНаседка и цыплятаОбезьянкиПо коридорчикуПодбрось и поймайПодбрось повышеПоезд | Не задень веревкуПодлезь под дугуДостань погремушкуВозьми мячПередай платочек Рыбаки и сеть |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Быстрота** | **Сила** | **Выносливость** | **Ловкость** | **Гибкость** |
| Не забегай в кругПеребежкиПеренеси кеглиПо ровненькой дорожкеПо узенькой дорожкеПринеси предметПробеги с вертушкойПробежки наперегонкиПтицы и лисаСамолетыСнежинки и ветерСнежиночки-пушиночкнСолнышко и дождикСпящая лисаУспей выбежать из кругаШире шаг | Перепрыгни палочкуПодпрыгни повышеПозвони в колокольчикПоймай бабочкуПопади в обручПрокати мяч в воротаПрокати мяч Прыгничерез кочкуС кочки на кочкуСнайперыСпрыгни внизЦелься вернейЧерез ручеек |  | Поймай мячПробеги и не сбейПройди и не заденьПройди тихоПрокати обручПроползи по бревнуПроползи по скамейкеПтицы и дождьПтички и кошкаЦелься вернейЮла |  |

Распределение подвижных игр по преимущественному развитию основных двигательных качеств для детей 6-7 лет.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Быстрота** | **Сила** | **Выносливость** | **Ловкость** | **Гибкость** |
| Бег наперегонкиБеговая лаптаБездомный заяцБыстрые и ловкиеВеревочкаВеселые соревнованияВороны и воробьиГорелкиГуси, гуси!Догони свою паруДогони товарищаКто впередиКто обгонитКто сделает меньше шагов?Кто скорееКто уйдет дальшеПингвины с мячомПодбеги и поймайПринеси предметПтички в гнездышкахПустое местоСтойТретий лишнийПарная эстафета | Бабочки, лягушки и цаплиБой петуховВ парахВолк во рвуКто дальше бросит?Кто дальше за 3 прыжка?Кто дальше прыгнет?КузнечикиЛетающая тарелкаЛягушки в болотеЛягушкиМяч водящемуМяч под планкойМяч через сеткуНаступиНожная цельПас по кругу | Гонка с выбываниемДогони соперникаЖеребятаЛесные пятнашкиЛовишки с мячомМы футболистыНе оступисьОтдай ленту!По ступенькамПростые ловишкиСнежная карусельТихие пробежкиТолкачиТренировка ХороводЧерез ручейкиЭстафеты поезда | «Бабки»Бег в мешкеБег пингвиновБег с барьерамиБеги-сядь-беги!Быстрые и меткиеВертуныГородкиЕжикЖучка и зайцыЗадержи шарикЗатейникиКараси и щукаКлассы КольцебросКоршун и наседкаКруговая лаптаПреодолей полосу препятствийПрокати мяч в воротаРыбаки и рыбки Сделай фигуруУдочка | Бег раковБерезкаВоротикиВыйди из обручаДотянисьКачающиеся комочкиНоги за головуПалку за спинуПерепиши палкуПопробуй - поднимиПоставь на местоПройди под палкуПролезь в обруч |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Быстрота** | **Сила** | **Выносливость** | **Ловкость** | **Гибкость** |
| ЛадошкиЛовишка Бери ленту Ловишка Ноги от земли Ловишки -перебежки Ловишки -елочки Ловишки на одной ноге Ловишки парами Ловишки с приседанием Мороз Красный Нос Мы - веселые ребята Наперегонки парами Невидимки Огородники Палочка - выручалочка Парный бег Перебежки Перевозка урожая Перелет птиц Перенеси предметы | Перебрось за предмет Перетяжки Перетяни канат Подпрыгни и повернись Попади в ворота Преодолей препятствие ПрыгуныПрыгуны-лесовики Сбей кеглю СилачиСнежные круги Через барьерчики Чехарда Школа мяча |  | Кругом!Кто сумеет?Лиса и курыЛовишка в кругуЛовля обезьянМедведь и пчелыМышеловкаМяч в кругуМяч в сеткуНе оставайся на землеНе попадисьОхотники и зайцыОхотники и звериПасПередача мяча ногами Передача мяча на ходу Повтори танец Поймай мяч Попали в корзину |  |

«ПОСТУПАЕМ В ШКОЛУ МИШКИ-ТОПТЫЖКИ»

Сценарий спортивного праздника для младшей группы.

Задачи: закрепление различных, ранее разученных видов ходьбы и бе­га; имитации движений, подражая животным: ходьба по ограниченной плос­кости, подлезание под препятствие, не касаясь руками пола, метание на даль­ность, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, через пре­пятствие. Развитие ловкости, равновесия, глазомера, умения ориентировал­ся в пространстве.

Оборудование: зрительные ориентиры для ходьбы «змейкой», гимнастические скамейки, канаты, стойка с рейкой для подлезания, переход­ной мостик, обручи, косички, корзина с шишками.

Игровая мотивация: Перед праздником в группе воспитатель читает детям сказку Б. Заходера «Мишка - Топтыжка», ведет беседу и обсуждение, отме­чая значение физических упражнений, обращая внимание на то, как помогли они; слабому и неуклюжему Мишке - Топтыжке стать строй­ным, ловким и сильным.

Никто бы и не поверил, что когда-то он был слабым и неуклюжим. По лесу Топтыжка ходит гордый, он все может, все умеет. Каждое утро делает зарядку, плавает, бегает, лазает. Но вот однажды он заметил, что много еще в лесу болезненных и слабых зверюшек. И решил Мишка - Топтыжка им помочь, открыть для них лесную школу физкультурников. Воспитатель спрашивает детей, хотят ли они поступить в лесную школу физкультурников, и предлагаетдетям написать Мишке - Топтыжке письмо, в котором дети рассказывают, что они тоже любят заниматься физкультурой, делают зарядку, плавают и играют в подвижные игры. Затем воспитатель зачитывает детям составленное письмо.

Дети заходят в спортивный зал, ведущий зачитывает ответное письмо от Мишки - Топтыжки, в котором он приглашает детей к себе в гости на лесную спортивную полянку. Ведущий приглашает ребят отправиться в дорогу, но сначала предлагает сделать разминку. (Дети встают в колонне по одному.)

*Ведущий.*

На зарядку утром рано мы выходим с барабаном,

Он гремит, гремит, гремит, в ногу всем шагать велит.

Скачет лягушонок: Ква-ква-ква!

Плавает утенок: Кря-кря-кря!

Прыгает козленок: Ме-ме-ме!

А за ним ягненок: Бе-бе-бе!

Вот мы на зарядке. 1-2-3. утрам на площадке 1-2-3!

Все вокруг стараются спортом занимаются!

Дети выполняют ходьбу в колонне по одному, энергично поднимая ноги, с активной работой руками и движения образно-игровой разминки согласно своему воображению и физическому развитию.

*Ведущий*

Птичка скачет, словно пляшет, птичка крылышками машет

И взлетает без оглядки - это Птичкина зарядка!

Ну а мишка косолапый, широко разводит лапы,

То - одну, то обе вместе, долго топчется на месте.

А котята спинку выгнут, и неслышно с места прыгнут

Перед тем как прогуляться, начинают умываться.

Ходит аист по болоту и лягушек ищет он,

Влево, вправо повороты, раз - поклон и два - поклон.

На полянке над цветами закружились мотыльки,

Вот и мы кружиться станем и проворны, и легки.

*Ведущий* побуждает детей подражать зверям и птицам:

Вот мы на зарядке. 1-2-3. утром на площадке 1-2-3.

Все вокруг стараются, спортом занимаются!

 Дети строятся в колонне по одному и готовы, вместе с воспитателем, отправится на лесную спортивную полянку в гости к Мишке - Топтыжке.

 «Путь будет долгим и нелегким, - предупреждает ведущая. - Но я вам помогу».

В это время по спортивной площадке расставляются спортивное оборудование и различные препятствия:

1. Ходьба в колонне по одному «змейкой» между елками.
2. Ходьба по узкой лесной тропинке (скамейке).
3. Подлезание под рейку или под дугу (низкие ветки).
4. Ходьба по мостику.

5.Прыжки через ручеек (или косички, или муляж реки).
Подбадривая детей, ведущий предлагает им поторопиться и все упражнения выполнить в быстром темпе.

*Ведущий*

А здесь, наверное, живет волшебник, спрячемся от него, чтобы он нас не заметил. Ниже, ниже наклонитесь!

Ведущий открывает ширму, за которой стоит избушка, а рядом висит флаг с олимпийскими кольцами. Звучит музыка, выходят Мишка - Топтыжка, Белочка, Зайчик. Они выполняют спортивные упражнения и элементы.

*Мишка - Топтыжка*

Я - хозяин леса строгий, спать люблю зимой в берлоге.

И горжусь своей фигурой, занимаюсь физкультурой.

*Белка*

Белка прыгает с шестом, машет в воздухе хвостом

Удивляются друзья: «Как же так летаю я?».

*Зайчик*

Зря зовут меня трусишкой

Я от волка быстро мчусь,

Смелый, ловкий я зайчишка

Никого я не боюсь.

*Ведущий*

Здравствуйте, лесные спортсмены! Спасибо, Мишка, за письмо, которое ты при­слал детям, и приглашение в гости. Мы проделали очень трудный путь к тебе на полянку и теперь можем смело сказать, что готовы поступить в лесную школу спортсменов.

*Медведь*

Но сначала мы сами должны проверить, какие вы спортсмены.

Дети соревнуется с медведем в беге по-медвежьи. Зайчик прыгает с ребятами через ручеек, который постепенно увеличивается. А Белочка играет в игру «Кто больше соберет шишек?».

Лесные спортсмены довольны детьми, хвалят их за ловкость и сноровку. Проводится игра «Чьи в лесу шишки?» Мишка - Топтыжка играет с детьми «Кто дальше бросит?» По окончании дети складывают шишки в корзину и садятся на скамейку, а шишки «превращаются» в шоколадки. Лесные друзья принимают ребят в школу спортсменов, вручают им шоколадки и памятные медали. Праздник окончен.

Рекомендации для родителей

"Физическое воспитание ребенка"

 Физкультура как средство профилактики и лечения заболеваний находит все более широкое применение в практике. К средствам физической культуры относятся специальные общефизические упражнения, подвижные игры, а также закаливание и массаж.

 Гимнастические упражнения укрепляют дыхательные мышцы, способствуют нормальному развитию грудной клетки, в результате чего повышается вентиляция легких, увеличивается газообмен, улучшается легочное кровообращение, и кровь быстрее насыщается кислородом; облегчается работа сердечно-сосудистой системы. Под влиянием физических упражнений улучшается работа органов пищеварения, повышается моторная деятельность кишечника, что устраняет запоры и скопления газов, усиливает выделение пищеварительных соков, лучше всасываются пищевые вещества, усиливается обмен веществ.

 Упражнения желательно выполнять при открытой форточке, лучше на воздухе, приобщая ребенка к природе.

 Утренняя зарядка облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет организму быстрее включиться в работу. Для нее предпочтительнее такие упражнения, которые воздействуют на разные группы мышц. Желательно включать упражнения для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Выполнять их надо в определенной последовательности: вначале подтягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают упражнения, успокаивающие дыхание. Продолжительность зарядки в зависимости от возраста от 10 до 30 минут. Упражнения постепенно усложняются, ускоряется и темп движений. Комплекс упражнений желательно менять каждые 7 - 10 дней.

 Очень хорошо, если родители будут делать зарядку вместе с ребенком. Это сделает занятия более эмоциональными и привлекательными для малыша.

 После утренней зарядки надо провести водные процедуры - душ или обливание, после чего энергично растереться полотенцем до ощущения приятной теплоты. Растирать тело надо по ходу кровеносных сосудов: от кисти рук до плеча, от спины до бедер, а живот и грудь - круговыми движениями справа налево.

 Полезно совмещать прогулки со спортивными упражнениями, играми. В игре совершенствуются двигательные навыки ребенка, повышается его эмоциональный тонус, кроме того, подвижные игры на свежем воздухе дают хороший оздоровительный эффект.

 Ходьба на лыжах - наиболее доступный зимой вид спорта, благотворно влияющий на организм ребенка. Во время лыжной прогулки в работу вовлекаются почти все группы мышц. Укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-связочный аппарат, улучшаются обменные процессы в организме. Общение с природой успокаивает, создает положительный эмоциональный настрой. Но главное преимущество этого спорта - длительное пребывание ребенка на чистом воздухе, насыщение организма кислородом. К лыжному сезону лучше готовиться с осени. В утреннюю зарядку надо включать упражнения для развития мышц рук и ног, совершать пешие походы, бегать трусцой. Главное условие для начинающих - постепенность в увеличении нагрузки.

 Лучшее средство повышения работоспособности - это физические упражнения. Признание великого французского мыслителя и писателя Ж.-Ж. Руссо как нельзя лучше иллюстрирует взаимосвязь деятельности мозга с движениями. "Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать; необходимо, чтобы мое тело находилось в движении, и тогда ум тоже начинает двигаться".

 Наш век породил стремление к знаниям. И некоторые родители спешат приобщить к ним совсем маленьких детей, насыщая их чрезмерной информацией. К чему это может привести? К ломке естественного развития нервной системы, раннему ее истощению, к неврастении.

Заключение

Положительный эффект методики развития двигательных качеств дошкольников возможен лишь при постепенности, систематичности и комплексности применения физических упражнений, оздоровительных сил природы, гигиенических и социально-бытовых факторов.

Крупнейший педагог и педиатр Е.А. Аркин в книге «Дошкольный возраст» подчеркнул, что физическая культура дошкольника состоит не только в выполнении мышечных упражнений, усвоении гигиенических навыков и укрепления здоровья. Он считал, что физическая культура в дошкольном возрасте есть «культура чувств, внимания, воли, красоты, культуры всего характера»(2)

Список используемой литературы:

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Мл. возраст. – М.: Владос, 2000. – 270 с.

2. Аркин Е.А. Дошкольный возраст 5-е изд., М., 1948, с. 213.

3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Сред. Возраст. – М.: Владос, 2000. – 302 с.

4. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Ст. возраст. – М.: Владос, 2000. – 262 с.

5. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: «Владос», 1999. – 175 с.

6. Холодов Ж.К. и др. Теория и методика физического воспитания. – М., 2000.

7. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – Мн., 1998.

8. Шебеко В.Н. и др. Физическое воспитание дошкольников. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 176 с.

9. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: «Просвещение», 1990.

10. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр. – М.: Издательство «Советский спорт», 2005.

11. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников. – М.: «ВАКО», 2007.