**Особенности формирования физических качеств у детей дошкольного возраста**

**ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность исследования**.** Совершенствование физического воспитания детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране, что в свою очередь оказало влияние на социальный заказ общества в области физического воспитания. Целостность и гармоничность формирования личности дошкольника предполагает своевременное физическое развитие. В настоящее время среди специалистов в области физического воспитания широко обсуждаются вопросы формирования психофизических качеств ребенка. Их развитие – важная задача физического воспитания. Анализ специальной литературы свидетельствует, что проблема физического и психического развития ребенка в значительной мере определяется развитием его двигательных качеств в разные периоды детства.

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания. В узком значении этот термин используется для обозначения антропометрических и биометрических понятий. В широком понимании термин включает физические качества (выносливость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер).

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Период дошкольного детства – наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств.

Поэтому актуальной для дошкольной педагогики является проблема совершенствования методики развития физических качеств.

В разработку содержания и методов физического воспитания дошкольников внесли большой вклад ученые, педагоги, врачи: Н. М. Аксарина,

 Е. А. Аркин, А. И. Быкова, Е. Г. Леви-Гориневская, Л. И. Чулицкая, Н. М. Щелованов.

Воспитанию психофизических качеств у детей дошкольного возраста посвящены работы Т. В. Артамоновой, Е. Н. Вавиловой, В. А. Гуляйкина, Н. А. Ноткиной, А. А. Ругиной.

Исследователями разработаны нормативные показатели физического развития и требования к качеству их выполнения (Т. Л. Богина, Л. Г. Голубева, А. В. Кенеман, Г. П. Лескова, Н. А. Ноткина, Т. П. Осокина, Э. Я. Степаненкова, В. А. Тимофеева, Д. В. Хухлаева и др.).

Психологическим основам физических качеств уделяли внимание А. В. ва, А. Л. Батаршев, Е. Н. Гогунов, Е. П. Ильин, Л. Н. ЛунегоПопов, Г. Г. Попов, Г. В. Тугулева и др.

Действующий Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 определяет, что сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача для дошкольников. И поэтому, главным аргументом в укреплении здоровья дошкольников остается ценность здоровья как основного показателя благополучия человека, что обуславливает обязательное включение образовательную область «Физическое развитие» в состав общеобразовательных программ дошкольного образования.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и целостного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта у детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена выше обозначенной необходимостью развития физических качества у детей дошкольного возраста. Актуальность проблемы способствовала выбору темыисследования: «Особенности формирования физических качеств у детей дошкольного возраста».

Цель:изучить особенности и методику формирования физических качеств у детей дошкольного возраста.

Объект исследованияявляетсяпроцесс формирования физических качеств у детей дошкольного возраста.

Предметом исследования **–** методикаформирования физических качеству детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: эффективное формирование физических качеств у детей дошкольного возраста возможно, если:

- грамотно подобрана и используется методика формирования физических качеств (быстроты, ловкости, силы и т.д.);

- разработано перспективное планирование по формированию физических качеств у дошкольников.

Задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Дать характеристику физических качеств и особенностей их формирования в дошкольном возрасте.
3. Подобрать методику развития физических качеств у дошкольников.
4. Разработать перспективное планирование по формированию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Методы исследования:

1.Теоретический анализ литературы по проблеме исследования, сравнение, обобщение, конспектирование.

2. Педагогическое наблюдение.

**ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**1.1.Характеристика физических качеств в дошкольном возрасте**

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности - в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды. Целенаправленные занятия по развитию физических качеств ускоряют и качественно изменяют процесс развития всех систем организма.

На сегодняшний день развитие физических качеств одна из важных задач физического воспитания дошкольника, так как уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные виды движений и физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Ученые считают, что при недостаточном развитии физических качеств обучение двигательным навыкам затруднено, а в некоторых случаях и совсем невозможно. С педагогических позиций взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия. Физические качества проявляются через определенные двигательные навыки, а двигательные навыки формируются при наличии определенных физических качеств. Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно-рефлекторного механизма этих двух процессов. Поэтому в

целях гармонического развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития [11].

К физическим качествам относятся: сила, быстрота, выносливость, ловкость, меткость, гибкость. Развитие физических качеств есть долговременный, но естественный процесс их качественного изменения посредством физических упражнений. [1]

Среди физических качеств особое место занимает быстрота*.* Быстроту можно определить, как способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота выполняемых движений не связаны только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют следующие основные формы проявления быстроты:

- быстрая реакция на сигнал к действиям или их смене;

- скорость одиночного движения;

- способность увеличивать в короткое время темп движений по сигналу или в игровой обстановке;

- частота циклических движений (бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быстроту реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Скоростные способности человека относительны: можно очень быстро выполнять одни движения и значительно медленнее другие. Если движения разные, например бег и плавание, то можно быстро бегать и очень медленно

плавать. Для каждого движения быстроту нужно развивать отдельно, хотя и в сходных движениях имеет значение приобретенный ранее навык.

Для детей характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенностями их организма, особенностями нервной системы (повышенная чувствительность, быстрая смена процессов возбуждения и торможения).

Быстрота характеризуется, как способность человека осуществлять движения с определенной скоростью или как способность человека осуществлять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота определяется скоростью двигательной реакции, отдельных движений, частотой неоднократно повторяющихся движений. Различают реакции простые и сложные. Простая реакция выражается в ответе уже заранее известным движением на тоже заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал (например, в игре «Перебежки» сигнал «Беги!»). Сложная реакция – это реакция на движущийся объект и реакция выбора. Для детей дошкольного возраста доступна элементарная форма реакции на движущийся предмет (например, при игре в мяч) [8].

Сила – это физическое качество, которое необходимо для преодоления сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным предметным снарядам (что наблюдается, например, при передаче мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Проявление физической силы обуславливается интенсивностью и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. При воспитании детей дошкольного возраста учитываются возрастные особенности их организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц.

 Именно поэтому все физические упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы [2].

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. проявлять скоростно-силовые качества. По мере освоения детьми упражнений на формирование силовых качеств они могут применяться в подвижных и спортивных играх [4].

Выносливость представляет собой способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения ее интенсивности. Физиологическая сущность качества выносливости заключается в способности организма противостоять утомлению. В теории и практике физического воспитания детей дошкольного возраста целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости. Она проявляется при выполнении продолжительной, мало интенсивной работы, которое включает действие большей части мышечной системы ребенка. Необходимость развития выносливости с дошкольного возраста обусловлена рядом причин:

1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно - сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье малыша, в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию.
2. Целенаправленная работа по воспитанию выносливости у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность, что особенно важно при подготовке детей к школе.
3. Необходимость развития выносливости у детей дошкольного возраста определяется еще и тем, что
4. целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки.
5. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Здесь физические движения являются средствами, которые помогают детям, научится преодолевать возникающие трудности, мобилизовать себя, доводя начатое дело до конца.

В постепенном повышении уровня работоспособности старших дошкольников, в развитии у них выносливости большое значение у них имеет повышение интереса к двигательной деятельности. Известно, что в процессе выполнения интересного дела, в котором есть соревновательный момент, значительно повышается эмоциональный тонус, что приводит к более позднему наступлению утомления даже при трудной работе. Захваченные игрой дети легче преодолевают возникающие трудности, учатся доводить начатое дело до конца. [6].

Ловкость представляет собой способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [9].Ловкость – это сложное двигательное качество, и измерять его очень трудно. В быту, в играх, когда внезапно складывается непривычное сочетание разных движений, требуется проявление ловкости. Нагляднее всего ловкость проявляется в подвижных играх, связанных с единоборствами.

Развитие ловкости происходит на основе пластичности нервной системы, способности ощущения и восприятия собственных движений и окружающей обстановки. Успешное выполнение двигательной задачи определяется точностью пространственных, временных и силовых компонентов данного

движения, т.е. способность человека отличать темп, амплитуду и направление движений от степени напряжения и расслабления мышц, умения ориентироваться в окружающей среде, сохранять равновесие. Ловкость является необходимым компонентом любого движения (бег, прыжок, метание, лазание и т.д.). Задача развития ловкости требует систематической смены упражнений или применения их в новых вариантах для поддержания новизны и некоторого повышения координационной трудности. Чем больше у ребенка накапливается двигательных навыков, тем легче идет усвоение новых движений и совершенствуется ловкость [7].

В понятии ловкость входят следующие компоненты:

1) быстрота реакции на сигнал;

2) координация движений;

3) быстрота усвоения нового;

4) осознанность выполнения движений и использование двигательного опыта.

Ряд ученых определяют ловкость как способность быстро овладевать новыми движениями, иначе – способность быстро обучаться, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки (В.С. Фарфель, Л.П. Матвеев, Л.Б. Кофман и др.).

О высоком уровне развития ловкости свидетельствует хорошее выполнение детьми движений, включенных в подвижную игру с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями (бег змейкой, с преодолением препятствий, спуск с горки на санках с быстром поворотом внизу и т.п.).

Проявление ловкости в большой степени зависит от пластичности корковых нервных процессов, от способности человека различать темп,

амплитуду и направление движений, степень напряжения и расслабления мышц, особенности окружающей обстановке. Чем богаче двигательный опыт у детей, шире круг движений, которыми они владеют, тем легче они осваивают новые формы движений на основе имеющихся координации, сходных мышечных напряжений, уровня достигнутой быстроты, силы, ловкости.

Ловкость необходима при выполнении всех основных движений, в подвижных играх (особенно включающих ловлю и увёртывание). Она соединяет в себе многие двигательные качества. В одном случае сочетается с быстротой, например при обитании кеглей, в другом – с хорошим чувством равновесия при ходьбе с кирпичика на кирпичик.

В ловкости проявляется способность точно оценить и выполнить движение с учетом его пространственных, временных и силовых качеств.

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 доску, 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.[ 6]

Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений. Часто гибкостью называют подвижность в суставах. Гибкость дает легкость, свободу действий, раскрепощенность, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его. Гибкий

человек красив с эстетической точки зрения. Гибкость придает грациозность, изящность, пластичность, выразительность движениям. У гибкого человека двигательная основа любой деятельности разумна и логически обоснована. Люди, не обладающие гибкостью в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к растягиванию и повышенный мышечный тонус. Это приводит к координационным нарушениям в процессе выполнения движения. Негибкий ребенок тратит гораздо большее количество энергии, а значит, у него быстрее наступает утомление. Достаточная гибкость бережет мышцы ребенка от чрезмерного напряжения, растяжки и других повреждений.

Развиваясь, сама гибкость создает благоприятные условия для совершенствования определенных физических качеств. Например, упражнения, преимущественно направляемые на развитие гибкости, вместе с тем развивают силу и выносливость. Гибкость является составной частью ловкости, благодаря которой осуществляется функция управления нашими движениями.

Все двигательные умения дошкольников тесно связана с двигательными качествами, и связь эта взаимная. Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности.

Для двигательных качеств характерно то, что каждое из них может проявляться в разных движениях, но иметь один и тот же показатель, например силы, скорости, чувства равновесия. Так, способность к быстроте необходима в беге, езде на велосипеде, ходьбе на лыжах, в подвижных играх, требующих быстрой реакции, быстрых ответных действий.

Таким образом, при выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо 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.

У разных людей качества могут быть развиты не равномерно, развитие одних качеств может исключать другие. Так развитая сила не сочетается с гибкостью, человек может иметь высокие показатели скорости, но низкие по выносливости.[6]

Безусловно, физические качества имеют большое значение для физического развития ребенка. Но для того чтобы целенаправленно строить работу по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста необходимо знать особенности развития физических качеств у дошкольников.

* 1. **Возрастные особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста**

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности. [3,c. 107]

Многочисленные научно-практические исследования выявили тесную взаимосвязь между показателями физического развития, развития двигательной сферы и функциональными возможностями организма ребенка.

При исследовании физической подготовленности, как правило, авторы выделяют две основные составляющие:

- уровень функциональных возможностей основных систем энергообеспечения;

- уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения. [10,c. 6]

Детям младшего дошкольного возраста (3-4 лет) свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности, они обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.[15,c. 38]

Деятельность сердечно – сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения

нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.[12,c. 54]

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обусловливается мягкость и податливость костей.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон.

Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.[5,c. 155]

К среднему дошкольному возрасту (4-5 лет) движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через

 препятствия, ловлю мяча. В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию самого себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии мелкой моторики. Дети лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды.[15,c. 46]

У детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорционально развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаше менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.[15,c. 39]

Можно отметить такую закономерность: чем моложе возраст, тем более несовершенными являются двигательные навыки, слабее развиты мелкие мышцы, интенсивнее протекают все процессы физического развития. Общие возрастные показатели не остаются неизменными – замечается тенденция к их

 росту. Современные дети в среднем имеют более высокий рост, лучше развиты физически и умственно, нежели их сверстники 15 – 20 лет назад. Такое явление получило в науке название "акселерация".

Но, несмотря на более быстрое развитие дошкольника, как в физическом, так и в психическом отношении, его возрастные особенности сохраняются в специфике мышления, склонности к подражанию, повышенной эмоциональности и впечатлительности.[5,c. 158]

**Вывод по главе**

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве 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.

Для того, чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, необходимо выполнение ряда условий.

Подбор адекватных средств и методов обучения, творческая направленность педагогического процесса; использование наряду с традиционными формами работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения, физкультурные досуги, спортивные праздники) нетрадиционных средств и методов воспитания, таких как ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, занятия спортивными танцами и прочее.[12,c. 56]

Таким образом, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

В первой главе нашего исследования мы теоретически обосновали проблемы развития физических качеств дошкольников в процессе физической подготовленности. Для этого мы охарактеризовали сущность развития физических качеств, двигательные навыки и возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста, физическое развитие и физическую подготовленность в системе физического воспитания.

Следующая глава раскрывает практическое исследование эффективности реализации методики развития физических качеств дошкольников и разработано перспективное планирование, комплекс утренней ритмической гимнастики (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) и рекомендации для родителей (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

**ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**2.1. Реализация методики формирования физических качеств у детей дошкольного возраста**

Методикой принято называть специальную систему методов и методических приемов обучения и развития, средств, а иногда и форм организации занятий, созданной для решения конкретной задачи.

Методика развития физических качеств дошкольников должна включать: проведение социально-организованной, непрерывной и целенаправленной работы дошкольного учреждения и семьи; логичное и последовательное использование всех основных зарекомендовавших себя в практике путей формирования и развития физических качеств дошкольников. К ним относятся режим дня, физические упражнения, закаливание, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены.

Цель методики: путем целенаправленного применения средств физического воспитания содействовать развитию физических качеств детей дошкольного возраста.

Основные задачиметодики развития физических качеств:

 - 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;

- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;

- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазанья, бросания, ловли и метания; ходьбы

на лыжах, плавания, езды на велосипеде; движений рук, ног, туловища, головы; построений и перестроений;

- 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;

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

- формирование широкого круга игровых действий.

Необходимо чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности. Физическое воспитание во всех возрастных группах должно способствовать раскрытию потенциальных возможностей каждого ребенка.

Средства методики: Общеразвивающая, пальчиковая, оздоровительная гимнастика, ритмическая гимнастика сюжетно-ролевой направленности, элементы различных видов спорта, подвижные, сюжетно-ролевые игры и эстафеты.

Методы:

 1. Физического воспитания: игровой, соревновательный, строго регламентированного упражнения.

 2. Общей педагогики: вербального и наглядного воздействия.

 3. Согласования движений с музыкой.

Формы организации педагогического процесса*:* Физкультурные занятия, динамические паузы между занятиями и на прогулке, гимнастика после сна, утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультурные праздники и досуги.

Приемы: мотивация, поощрение, объяснение, анализ, оценка, показ упражнений, макеты и схемы, музыкальное сопровождение.

Многочисленные научные исследования посвящены решению вопросов повышения физической подготовленности, развитию физических качеств и навыков детей дошкольного возраста. В качестве средств развития физических качеств в основном используются специальные упражнения в беге, ходьбе, прыжках, лазании, ползании и др. (Е.Н. Вавилова, Ю.Ф. Змановский, Л.В. Карманова, С.Я. Лайзане, Л.М. Пензулаева, Н.Ф. Потехина, Л.Н. Пустынникова, Е.А. Сагайдачная, Е.А. Тимофеева, Н.Т. Терехова и др.). Однако недостаточно определено влияние эмоционального благополучия детей на уровень развития их физических качеств. Поэтому, на сегодняшний день  является одним из актуальных вопросов, совершенствование старых здоровье сберегающих технологий в работе с детьми и поиск новых форм, средств и методов физического воспитания

Из множества имеющихся методик развития физических качеств наиболее интересной и эффективной, на мой взгляд, является методика формирования физических качеств, основой которой является ритмическая гимнастика. Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движений. Для дошкольного возраста упражнения, выполненные с музыкальным сопровождением, являются основными, базовыми при овладении двигательной культурой, так как они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и музыкальности, координации движений.

Ритмическая гимнастика реализуют все  программные задачи образовательной области «Физическое развитие»:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); привитие навыков

правильной осанки. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка.

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

-  Формирование потребности в двигательной активности и физическом   совершенствовании.

Методика проведения ритмической гимнастики в детском саду

Задача педагога – через новые и приятные ребенку мышечные ощущения сделать процесс обучения движениям более легким и плодотворным. Другими словами, ребенка надо очаровать движениями, которые они должны усвоить выполнять под музыкальное или песенное сопровождение.

При работе с детьми среднего дошкольного возраста необходимо учитывать следующее:

-Упражнения должны быть доступны детям этого возраста;

- Музыкально-песенное сопровождение должно побуждать их к подражательным движениям и вызывать эмоциональный отклик;

- Показ движений должен быть зеркальным;

-Дети должны заниматься без обуви, иначе невозможно укрепить мышечно-связочный аппарат стопы;

- В комплекс необходимо включать упражнения для укрепления мышц руки, прежде всего кисти и пальцев;

- Постепенно можно вводить упражнения, развивающие умение ориентироваться в пространстве (например: из положения стоя врассыпную

собраться в стойку и вернуться на свои места; стоя на месте, поднять руки вверх, повернуть корпус вправо-влево);

-Подбирать упражнения следует с учетом необходимости развивать произвольное внимание, учить распределять его и расширять объем внимания (например: принять основную стойку, поднимать и опускать плечи, держа руки книзу ладонями вперед; подниматься и опускаться на носки, не сгибая колени);

- Развивать двигательную произвольную память лучше всего путем неоднократного повторения знакомых упражнений.

Работая с детьми старшего дошкольного возраста, следует помнить:

-Движения детей становятся более осмысленными, мотивированными и управляемыми;

-Повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности;

-Дети уже могут заставить себя преодолеть трудности при выполнении сложных двигательных заданий, осознанно выполнять задания на перемещение в пространстве;

-В движениях дети познают свое тело, его возможности;

-Движения детей становятся более слаженными, уверенными, они достаточно быстро овладевают сложными по координации движениями, сохраняют равновесие.

Решение этих задач создает предпосылки для усложнения и расширения двигательных целей, занятия ритмической гимнастики, на которых педагог продолжает: развивать двигательную и мышечную память, внимание, сосредоточенность, дисциплину; укреплять мышцы спины и формировать правильную осанку, развивать мышцы стопы, гибкость, силу, выносливость и работоспособность; отрабатывать чистоту и точность движений, умение самостоятельно анализировать качество выполняемых движений; вырабатывать стремление выполнять движения качественно, красиво; развивать предметную

ловкость путем использования различных предметов (шляпы, пистолеты, пружинки и т.д.); знакомить с различными жанрами музыки и ее характерными движениями; развивать умение эмоционально выступать перед зрителями; раскрепощать детей эмоционально через музыкальные образы.

Дети подготовительной к школе группы (6 – 7лет), прошедшие предыдущие ступени обучения, на занятиях по ритмической гимнастике могут выполнять достаточно сложные по координации и темпу движения.

Они уже работоспособны, выносливы. Психические процессы включаются на занятии осознанно! У детей формируется объективные представления о собственных возможностях. Они настойчивы в отработке и шлифовке движений. Им интересно познавать более сложные по координации движения. Они способны работать над сложным движением, добиваться его качественного выполнения. Огорчаются, когда что-то не получается, и, наоборот, испытывают огромную радость, когда сложное движения получается.

Педагогу необходимо поддерживать ребенка тогда, когда он не освоил какой-то элемент, вселять в него уверенность, разъяснить ошибки и обязательно делить с ним радость достижения результата.

При проведении занятий по ритмической гимнастике мы должны ориентироваться на разучивание музыкально-спортивных композиций и на развитие у детей умения выступать перед зрителями, учить их двигательным действиям с предметами повышенной координации и спортивной ориентации (сложные акробатические элементы – мостик на трех точках опоры, перекаты, кувырки, прыжки, прыжковые связки, повороты и т.д.), обучать перестроениям и перемещениям по залу в различных направлениях.

Музыкальный материал должен быть динамичным, ритмичным. С текстом или без текста – особого значения не имеет; главное, чтобы подбор движений соответствовал характеру музыки. Подбор композиций осуществляется дифференцированно для девочек и мальчиков. Это необходимо для развития у девочек элегантности, грациозности, пластичности,

женственности, а у мальчиков – мужественности, быстроты, силы (девочки выступают с веерами, шарфами и т. д., мальчики - с гитарами, гимнастическими палками и т.д.).

Такой подход к развитию двигательных способностей позволит не только научить детей красиво двигаться, подарить им радость ощущения своего тела, уверенности в себе, но главное – привьет любовь к занятиям спортивной направленности, физическим упражнениям, даст возможность успешно и с интересом совершенствовать свои двигательные способности на любых занятиях, связных с движениями. [Ритмическая гимнастика (дошкольное воспитание) 2008 № 10].

Обучение основным комплексам упражнений идет поэтапно. Каждый комплекс ритмической гимнастики используется в течение 1- 2 месяцев.

Подготовительный этап предназначен для всей предварительной работы, которая впоследствии обеспечит успешность занятий. Он направлен прежде всего на оценку потенциальных возможностей детей (степени здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей поведения, темперамента и т. п.). После получения исходной информации необходимо составить серии упражнений, которые обеспечат решение поставленных в занятие задач.

Длительность комплекса определена прежде всего в соответствии с подготовленностью и двигательными возможностями детей. Затем рассчитывается время для каждой из его частей. Наиболее оптимальное их соотношение: 20% времени - для подготовительной части, 70% - для основной и 10% - для заключительной. Необходимо конкретизировать содержание основной части комплекса – количество серий бега и прыжков, их длительность, соотношение времени выполнения упражнений стоя, сидя и лежа. Эти упражнения целесообразно включать в комплекс двумя сериями, одинаковыми по длительности.

При составлении комплексов необходимо учитывать следующие положения:

-Упражнения должны соответствовать возрасту и физической подготовленности занимающихся;

-Упражнения должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся;

-Нагрузка должна возрастать постепенно;

-Упражнения, выполняемые с большим напряжением, должны чередоваться с более легкими упражнениями.

Последовательность упражнений, выполняемых в основной части комплекса, определяется их направленностью на проработку различных мышечных групп. Наиболее широко используется хорошо зарекомендовавший себя на практике принцип проработки «сверху вниз»: в исходном положении стоя последовательно выполнять упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища и ног.

Последовательность упражнений, выполняемых из исходных положений сидя и лежа, может быть произвольной. При этом, переходя от одного упражнения к другому, нужно менять характер их воздействия на организм занимающихся. Большое внимание необходимо уделить работе мышц брюшного пресса.

Далее осуществляется подбор музыкального сопровождения. В ритмической гимнастике его функции довольно широки: оно программирует ритм и темп движений, играет роль подсказки и помощника и исполнителю, и ведущему, эмоционально оформляет занятие, формирует эстетические вкусы, способствует общему положительному восприятию занятия и более легкой психологической переносимости нагрузки. В музыкальном сопровождении важнейшее значение имеют размер и количество акцентов («ударных долей»), которое обеспечивают подбором соответствующих произведений и их умений варьировать – в соответствии с возрастными особенностями, подготовленностью и музыкальным вкусом детей.

Основной этап начинается ознакомлением детей с комплексом, который предстоит выполнить. Для этого используется наглядные материалы (рисунки, фотографии, видеозаписи), уточняются требование к исполнению упражнений, прослушиваются записи аккомпанементы, оговариваются определенные важные моменты выполнения упражнений и организации занятия.

Затем переходят к опробованию и разучиванию упражнений. Успешность их зависит не только от сложности двигательных заданий, но и от умело поставленного обучения: педагог должен уметь трансформировать общие положения ритмической гимнастики по отношению к конкретному ребенку. Хотя, как правило, бывает вполне достаточным последовательное изучение каждого такта упражнения, использование для начала медленного темпа и остановок с целью уточнения каких-либо положений и достижения точности движений.

Эффективное воздействие упражнений на детский организм возможно лишь при правильном их выполнении. Поэтому одной из важных задач является обучение детей правильному выполнению упражнений ритмической гимнастики как по форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму, темпу).

В занятиях с детьми дошкольного возраста следует учитывать, что сохранение правильных положений рук, ног, туловища, головы представляет для них определенную трудность. В связи с этим очень важен четкий показ и объяснение упражнений. Для создания правильного и правильного навыка необходимо многократное повторение движения. Только хорошо изученные движения можно выполнять в должном темпе и с требующейся нагрузкой «с листа» - без предварительного ознакомления. Поэтому целесообразно несколько раз выполнить каждое упражнение медленно, сначала без музыкального сопровождения. Однако разучивание – не главная задача занятия (хотя в процессе его могут усовершенствоваться разные качества и способности детей, например координационные). Поэтому ознакомление и разучивание не

должны быть продолжительными, некоторая «подработка» в этом темпе при должной нагрузке. Если на разучивание тратится много времени, то ценность воздействия упражнений на функциональные системы детей снижается.

Следует помнить о том, что частое выполнение одних и тех же упражнений быстро надоедает детям. Для поддержания у детей интереса упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений, вводя всевозможные дополнения, ускорения и замедления темпа, изменения амплитуду. Значительно повысить их интерес к занятиям ритмической гимнастикой может удачно найденная образность каждого движения. Подбирая упражнения, можно использовать имитацию поз и движений различных животных. [Филипповой С. О]

Каждый комплекс ритмической гимнастики используется в течение 1- 2 месяцев.

В работе с детьми педагог ритмическую гимнастику проводит в различных вариантах:

1. В форме физических занятий оздоровительно-тренирующего характера

2. В виде “ритмических блоков”, используемых как часть физкультурных занятий

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

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

В данной работе, как показано в перспективном плане, мы используем ритмическую гимнастику при проведении утренней гигиенической гимнастики.

**2.2. Перспективное планирование по формированию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста**

Планирование — основа содержания воспитательной - образовательной работы в ДОУ.

Планирование**-** это вид деятельности, связанный с постановкой целей, задач и действий в будущем.

Планирование в значительной мере предопределяет результаты и эффективность системы воспитательной работы. Целенаправленное и четкое планирование помогает педагогам избежать многих ошибок и отрицательных явлений. Обоснованный план позволяет наметить общие перспективы и конкретные пути решения поставленных воспитательных задач.

Планирование эффективно при соблюдении главных условий**:**

- знание педагогами уровня усвоения программы дошкольниками;

- четкое представление об уровне, на котором должны находиться дети к концу планируемого периода;

- выбор оптимальных путей и средств достижения поставленных задач.

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 различны - для детей раннего возраста, младшего дошкольного, среднего и старшего. Они обусловлены особенностями развития детей, степенью их физической подготовленности и самостоятельности, зависят от распределения общего бюджета времени в режиме дня. Начиная со второй младшей группы - планируются по 3 занятия в неделю. Одно из них проводится в течение круглого года в часы прогулки. К физкультурно-оздоровительной работе относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулках (утренней и вечерней), физкультурная минутка.

Активный отдых дошкольников складывается из физкультурного досуга, физкультурных праздников и Дня здоровья. Все названные выше виды работы с детьми организуются воспитателем.

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

В конце каждого учебного года проводится *мониторинг* физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой.

**Планирование двигательной деятельности старших дошкольников по формированию физических качеств**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **неделя****тема** | **Совместная деятельность педагога с детьми** | **Индивидуальная работа** | **Работа с родителями** |
| **МАРТ** | **1 неделя****МЕТАНИЕ** | **Цель:** закрепить правильные способы бросания, ловли и метания мяча в цель.**-Утренняя ритмическая гимнастика:** Комплекс №7«Зарядка-игра» **-Динамическая пауза:** «Вышли мыши как-то раз», Цель: развитие ловкости, внимания, чувства ритма, словесной памяти, коллективного взаимодействия, стремления к взаимовыручке.**-Прогулка: Подвижная игра: «Мяч водящему» (метание)****Цель:** формировать умение детей бросать и ловить мяч двумя руками, не прижимая к груди, животу. Развивать ловкость, глазомер, выдержку**-Вечер:** Рассматривание иллюстраций о спорте: Цель: приобщать детей к спорту**-Вечерняя прогулка:** Школа мяча Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость. Придумывание интересных способов ловли мяч. | На прогулке:Игровое упражнение: «Мишень-корзинка»Цель: совершенствовать умение забрасывать предметы в цель. Развивать глазомер, ловкость. | Консультация: «Игры с мячом» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2 неделя****БЕГ** | **Цель:** формировать навык лёгкого, с хорошей осанкой ритмичного бега**-Утренняя ритмическая гимнастика:** Комплекс №7«Зарядка-игра»**-Динам. Пауза:** «Это тоже я могу» Упражнение на дыхание: «Носик шалунишка». Цель: укреплять дыхательную систему.**-Прогулка: Подвижная игра: «Ноги от земли» Цель:** закрепить бег с подниманием вперёд прямых ног, отведением согнутых ног в коленях назад. Следить за качеством бега, дыханием. Совершенствовать умение действовать по сигналу.**-Вечер**: Дидактическая игра: «Заколдованные движения»Цель: формировать умение выделять технические элементы движения. **-Вечерняя прогулка: Подвижная игра: «Чья колонна скорее построится?»****Цель:** формировать умение детей бегать легко, непринуждённо, по сигналу строится в три колонны в соответствии с предметами находящимися в руках. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве | **Игровое упражнение:** «Беги к дереву»Цель: закреплять качество бега,ориентировку в пространстве, названия деревьев. | **Консультация:** «Подвижная игра, как средство формирования двигательных умений и навыков»  |
| 1. **неделя**

**«Ходьба»** | **Цель**: совершенствовать ходьбу скрещенным шагом, выпадами, с преодолением препятствий**-Утренняя ритмическая гимнастика:** Комплекс № 8 **«**зарядка-закалка» **-Динамическая пауза:** «Дни недели»**-Прогулка: Подвижная игра: «Перенеси предмет»****Цель:** совершенствовать разные виды ходьбы - скрёстный шаг, приставной шаг, добиваясь чёткой координации движений рук и ног. развивать умение действовать по сигналу**-Вечер:** Развивающая игра: «Передай дальше»Цель: развивать творчество, вариативности выполнения движений.**-Вечерняя прогулка: Спортивное упражнение: «Фигуристы»****Цель**: закрепить умение имитировать характерные движения спортсменов. развивать творчество, интерес к спорту. | Формирование правильной осанки«Ходьба врассыпную с мешочком на голове»Цель: формирование правильной осанки. | **Домашнее задание:** «Придумать новые правила к подвижной игре «Перенеси» предмет» |
| 1. **неделя**

**ПРЫЖКИ** | **Цель:** продолжать работать над улучшением техники всех видов прыжков – прыжки вверх, с продвижением вперёд, боком с продвижением прыжков и т.д.**-Утренняя ритмическая гимнастика:** Комплекс № 8 «зарядка-закалка»**-Динамическая пауза:** «Дни недели»**-Прогулка: Подвижная игра: «Прыгаем по кругу»****Цель**: совершенствование навыка прыжков с продвижением вперед. Закреплять умение действовать по сигналу. Укреплять мышцы ног.**-Вечер:** Массаж стоп: «Карусель»Цель: профилактика плоскостопия, укрепление свода стоп.Дидактическая игра: «Что сначала, что потом»Цель: закрепить последовательность прыжков в длину.**-Вечерняя прогулка: Подвижная игра: «Не попадись»**Цель: совершенствовать прыжки вперёд-назад на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Контролировать качество выполнения упражнения в игре.**-Пятница:** эстафета «Веселые старты» Цель: совершенствовать двигательные способности детей, укреплять здоровье; упражнять в ходьбе, беге, ползании, прыжках; воспитывать целеустремлённость, командные качества; доставить детям чувство радости. | **Игровое упражнение:** «Позвони в колокольчик»Цель: совершенствовать прыжки ввер**х.** | Создать условия для совершенствования прыжков.Делать массаж стоп. |
| **АПРЕЛЬ** | **1 неделя****РАВНОВЕСИЕ** | **Цель:** развивать равновесие, усложняя задания. Способствовать соблюдению статических поз и хорошей осанки, непринуждённости движений.**-Утренняя ритмическая гимнастика:** Комплекс № 9**-Динамическая пауза:** «По ровненькой дорожке»**-Прогулка: Подвижная игра: «Совушка» Цель:** формировать умение действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.**-Вечер:** Творческое задание: придумать интересные фигуры, стоя на одной ноге. Цель: развивать творчество, инициативу. Игра-путешествие: « В космосе». Цель: создать положительные эмоции. Развивать равновесие, творчество, умение фантазировать.**-Вечерняя прогулка:** Подвижная игра: «Большая птица»Цель: развивать умение стоять на одной ноге , прыгать с продвижением вперёд. Укреплять мышцы ног. | Балансирование на мячеЦель: удерживать равновесие на большом мяче. Развивать смелость**.** | Домашнее задание: придумать с детьми новые правила к игре Совушка» |
| **АПРЕЛЬ** | 1. **неделя**

**ЛАЗАНИЕ** | **Цель:** повышать качество выполнения движений, добиваться уверенного ритмичного лазанья.**-Утренняя ритмическая гимнастика:** Комплекс № 9**-Динамическая пауза:** Имитация движений: «Медведи лакомятся мёдом» Цель: развивать выразительность движений.**-Прогулка: Подвижная игра: «Медведь и пчелы» Цель:** формировать умение детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на возвышения без помощи рук, спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать врассыпную. Развивать ловкость, смелость, быстроту.**-Вечер**: Разрезные картинки: «Собери и назови» Цель: развивать внимательность, закреплять умение называть движения.**-Вечерняя прогулка: Подвижная игра: «Перелёт птиц». Цель:** формировать умение детей лазить по гимнастической стенке, бегать врассыпную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, смелость, внимание, умение действовать по сигналу. | **Игровое упражнение:** «Позвони в колокольчик»Цель: Закрепить навык лазания по гимнастической лестнице. | **Консультация:** «Игры детей во дворе»  |
| **АПРЕЛЬ** | 1. **неделя**

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ** | **Цель:** закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях. Развивать ловкость и быстроту**-Утренняя ритмическая гимнастика:** Комплекс № 10**-Динамическая пауза:** «Бегите ко мне» Цель: закреплять умение ритмично бегать, ползать, плавать и прыгать.**-Прогулка:** Упражнения с воланом и ракеткой (вместе); подготовительные упражнения, развивающие подвижность и эластичность лучезапястного сустава; передвижение по площадке.**-Вечер:** рассматривание иллюстраций с изображением игры в Бадминтон, обогащение словаря: ракетка, волан. Проведение подготовительных упражнений с воланом.**-Вечерняя прогулка:** **Спортивная игра «Бадминтон» Цель:** учить правильно держать ракетку, выполнять удары разнообразными способами | Упражнения для овладения техники владения ракеткой:-держать ракетку и принимать стойку и перемещение, с ударом;-правильно держать волан;-при подаче принять правильную стойку. | Поиграть с детьми в спортивную игру «Бадминтон» |
| **АПРЕЛЬ** | 1. **неделя**

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ** | **Цель:** закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях. Развивать ловкость и быстроту**-Утренняя ритмическая гимнастика:** Комплекс № 10**-Динамическая пауза:** «Бегите ко мне» Цель: закреплять умение ритмично бегать, ползать, плавать и прыгать.**-Прогулка:** Обучение элементам «футбола»:-жонглирование мячом подъемом ноги;-ведение мяча по прямой, по кругу с обводкой предметов;-подбивание мяча бедром, ногой и ловля;-передача мяча друг другу;-попадание в предмет, ворота с 3-4 метров;-остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой;-игра по упрощенным правилам.**-Вечер:** беседа об истории возникновения игры «Футбол» и выдающихся спортсменах.**-Вечерняя прогулка:** **Спортивная игра «Футбол» Цель:** продолжать учить элементам спортивной игры. Поддерживать интерес детей к спорту.**-Пятница: развлечение «Мы любим спорт» Цель:**совершенствовать двигательные способности детей, укреплять здоровье; упражнять в ходьбе, беге, ползании, прыжках; воспитывать целеустремлённость, командные качества; доставить детям чувство радости. | Обучение элементам «футбола»:-жонглирование мячом подъемом ноги;-ведение мяча по прямой, по кругу с обводкой предметов;-подбивание мяча бедром, ногой и ловля;-передача мяча друг другу;-попадание в предмет, ворота с 3-4 метров;-остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; | Закрепить навыки игры в «Футбол» |
| **Совместная деятельность педагога с детьми** | **Индивидуальная работа** | **Работа с родителями** |
| **МАЙ** | **1,2 неделя****ВЕСЕЛЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ** | **Цель:** закреплять основные движения в играх, элементах спорта. Формировать сосредоточенность, выдержку, внимание, осознанность при выполнении заданий. Воспитывать желание играть в команде , умение сопереживать.**-Утренняя ритмическая гимнастика:** Комплекс № 11-**Динамическая пауза:** «Веселые хлопушки» Цель: снятие мышечного тонуса.**-Прогулка:** Весёлые соревнования: «Мы и сами с усами» **Цель:** закреплять основные движения в играх, элементах спорта. Формировать сосредоточенность, выдержку, внимание, осознанность при выполнении заданий. Воспитывать желание играть в команде , умение сопереживать.**-Вечер:** Эстафета: «Завяжи бантик» Цель: закреплять бег между предметами. Развивать быстроту, ловкость.-**Вечерняя прогулка:** Эстафета: «Передай мяч» Цель: совершенствовать навык владения мячом (передача мяча между ног).  | Полоса препятствий:-прыжки с продвижением вперёд,-прокатывание обруча,-метания шишек в корзину. | Предложить изготовить медали для награждения детей. |
| **МАЙ** | **3,4 неделя****МОНИТОРИНГ** | **Цель:** выявление уровня физических качеств у детей при помощи тестирования.Тест №1: **Бег на 10 м с хода** (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).Тест №2: **Бег на 30 м со старта** (тестируются скоростные качества).Тест №3: **Прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, прыжок в длину с разбега** (тест позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость).Тест №4: **Бросок набивного мяча** весом **1 кг способом из-за головы двумя руками стоя** (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).Тест №5: **Бросок теннисного мяча удобной рукой** (тест позволяет определить меткость и ско­ростную реакцию ребенка).Тест №6: **Статическое равновесие** (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей)Тест №7: **Прыжки через скакалку** (тестируются ловкость, гибкость, выносливость)Тест №8: **Гибкость** (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-дви­гательного аппарата, эластичность мышц и связок)Тест №9: **Бег на выносливость** (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата) | Детям, нуждающимся в индивидуальном подходе, дать возможность проходить тестирование несколько раз. | Привлечение родителей в помощь своему ребенку для освоения того или иного физического качества. |

**Вывод по главе**

Для того чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, необходимо выполнение ряда условий:

-подбор адекватных средств и методов обучения;

-творческая направленность педагогического процесса;

-использование наряду с традиционными формами работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения, физкультурные досуги, спортивные праздники) нетрадиционных средств и методов воспитания, таких как ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, занятия спортивными танцами и прочее.[12,c. 56]

В данной главе мы описали методику использования ритмической гимнастики, как форму организации педагогического процесса развития физических качеств и двигательной активности детей дошкольного возраста.

В связи с вышесказанным, можно сделать вывод, что ритмическая гимнастика – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка и ей надо уделить большое внимание в дошкольном учреждении. Ритмическая гимнастика общедоступна и является одним из высокоэффективных средств физического и эстетического воспитания. В процессе систематических занятий ритмической гимнастикой у детей повышается быстрота мышления и двигательная реакция, укрепляется воля, расширяется диапазон положительных эмоциональных переживаний. Физиологический эффект от занятий ритмической гимнастикой заключается в улучшении обмена веществ, работы сердечно - сосудистой, дыхательной систем, повышении сопротивляемости организма заболеваниям. Занятия по ритмической гимнастике помогают дошкольникам укрепить здоровье, развить подвижность суставов и гибкость позвоночника, выносливость, обрести хорошую правильную осанку, воспитать красивую походку, избавиться от лишнего веса, привить любовь к движениям, музыке, развить пластику, поддерживать тонус организма. Поэтому детям необходимо заниматься ритмической гимнастикой.

Изучив методическую литературу и используя педагогический опыт по проблеме исследования, составили перспективное планирование, куда были включены такие средства и формы педагогического процесса по формированию физических качеств как:

- утренняя ритмическая гимнастика;

- динамическая пауза;

- спортивные и подвижные игры на прогулке;

- физкультурные праздники и досуги;

Также включена индивидуальная и подгрупповая работа с детьми, работа с родителями по формированию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности – в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

Охарактеризовав физические качества и раскрыв особенности их развития у дошкольников, мы определили, что физические качества имеют большое значение для физического развития ребенка. Развитие основных физических качеств, происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности. Распределение упражнений, игр по возрасту способствующих развитию физических качеств – силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений на занятиях по физической культуре для детей 5-7 лет, является неотъемлемой частью перспективного планирования. Позволяет равномерно и целенаправленно распределить нагрузку используемых игр и упражнений на развитие физических качеств детей на занятиях.

В ходе изучения методики развития физических качеств, путем анализа литературных источников, я выбрала среди массовых форм физической культуры ритмическую гимнастику, потому что данный вид гимнастики доступен для всех возрастных групп детского сада. Своим многообразием упражнений ритмическая гимнастика доступна и полезна, формирует физические качества легко и непринужденно, не требует большой физической нагрузки или специальной подготовки, однако дает колоссальный результат.

В результате проведенного исследования был разработан перспективный план организации двигательной деятельности, способствующий развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Двигательные навыки и умения, сформированные у детей в старшем дошкольном возрасте, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в подготовительной к школе группе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов. Следовательно, правильно организованное педагогическое воздействие по целенаправленному формированию и совершенствованию физических качеств оказывает положительное влияние на здоровье ребёнка, на работоспособность организма, умственное развитие.

Проведенное исследование показало, что цель работы достигнута, а гипотеза подтверждена. При этом проведенное исследование не претендует на исчерпывающий анализ всех аспектов исследуемой проблемы, это одна из попыток осмыслить проблему методики организации двигательной деятельности, способствующей развитию физических качеств и достижению эмоционального благополучия детей дошкольного возраста.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ И ЦИТИРУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Богословский В.П. “Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию”, М.: Просвещение, 1984. – 180с.
3. Бацина Е.Г., Сертакова Н.М. и др. Педагогически совет в условиях введения ФГОС дошкольного образования. – Волгоград: Учитель, 2015- 162 с.
4. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. - 176с.: ил.
5. Дошкольная педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности "Педагогика и психология". Ч.1, 2 / В.И. Логинова, П.Г. Саморукова; Под ред. В.И. Логиновой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1988. – 270 с.
6. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. - М., 1996. - 94-1 Юс.
7. Карманова Л.В., Шебенко В.Н. Физическая культура в старшей группе детского сада, Минск «Полымя» 1987.
8. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2002. - 160 с.: ил.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-в физ. культ. - М., 1991. – 543 с.
10. Матвеев Л.П. Категории "развитие", "адаптация" и "воспитание" в теории физической культуры и спорта (давние, но не стареющие и новые идеи) // Теория и практика физической культуры. -1999.- №1.- С. 1-11.
11. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду.1986 - 304с.
12. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования.- М.: ТЦ Сфера, 2009.- 128 с.
13. Ритмическая гимнастика. Дошкольное воспитание. – 2008. – № 10 – С. 47 – 49
14. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-денс». Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб; «Детство-ПРЕСС»,2000.
16. . Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум. – М.: Академия.- 1999.- 160 с.

**Интернет источники:**

**1)**[**http://www.maam.ru/detskijsad/-fizicheskoe-vospitanie-v-detskom-sadu.html**](http://www.maam.ru/detskijsad/-fizicheskoe-vospitanie-v-detskom-sadu.html)

**2)** [**http://lib-5.ru/sheet-4218&p=16.php**](http://lib-5.ru/sheet-4218%26p%3D16.php)

**3)**[**https://docs.google.com/document/d/1rED4I\_T4pYgYKh9YK4pSrnWUxOaz6KtEUU9Y\_fnDCP4/edit?hl=ru&pref=2&pli=1**](https://docs.google.com/document/d/1rED4I_T4pYgYKh9YK4pSrnWUxOaz6KtEUU9Y_fnDCP4/edit?hl=ru&pref=2&pli=1)

**4)** [**http://www.vgafk.ru/upload/medialibrary/079/ukpljqtfipkd%20nxgwyoh-2013.pdf**](http://www.vgafk.ru/upload/medialibrary/079/ukpljqtfipkd%20nxgwyoh-2013.pdf)

**5)** [**http://studopedia.org/10-80129.html**](http://studopedia.org/10-80129.html)

**6)** [**http://bibliofond.ru/view.aspx?id=135131#1**](http://bibliofond.ru/view.aspx?id=135131#1)

**7)** [**http://sportfiction.ru/articles/metody-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-detey-doshkolnogo-vozrasta-s-zaderzhkoy-psikhicheskogo-razvit/**](http://sportfiction.ru/articles/metody-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-detey-doshkolnogo-vozrasta-s-zaderzhkoy-psikhicheskogo-razvit/)

**8)**[**https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwiI15CZ\_M\_MAhVEJJoKHfSZAzcQFggbMAA&url=http%3A%2F%2Fpedp**](https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwiI15CZ_M_MAhVEJJoKHfSZAzcQFggbMAA&url=http%3A%2F%2Fpedp)

**9)** [**http://cinref.ru/razdel/02700kultura/20/312635.htm**](http://cinref.ru/razdel/02700kultura/20/312635.htm)

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

**Комплекс ритмической гимнастики для детей старшего дошкольного возраста №9**

**Подготовительная часть:**

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята, другая опущена. Менять положение рук попеременно. Тянуть руки. Повторить 6 раз каждой рукой.
2. И.п. – стоя, руки на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, руки в стороны, вернуться в и.п. Проделать то же самое в левую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
3. И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. Наклоны вниз с попеременным касанием правой (левой) рукой левой (правой) стопы. Повторить 4-6 раз.
4. Приставные шаги с хлопками (с разным ритмическим рисунком).
5. Мягкий шаг: с носка постепенным перекатом встать на всю стопу. С поворотом на 90º (слитные и целостные движения под музыку).
6. Шаги по диагонали. 1) – шаг правой ногой вперед вправо по диагонали с хлопком вверху справа. 2) – шаг левой вперед – влево по диагонали с хлопком вверху слева. 3) – шаг правой вперед – вправо по диагонали с хлопком внизу справа. 4) – шаг левой вперед влево по диагонали с хлопком внизу слева.

**Основная часть.**

**Ритмический танец (песня «Закрывать и открывать глаза)**

Выполняется в кругу:

|  |  |
| --- | --- |
| Вот я вижу: куст растет в саду  | Делают два полуприседания, поднимая над головой округлые руки. |
| Воробьи играют в чехарду. | Отводят руки назад слегка наклоняют корпус вперед, выполняют мелкие переступания на носках, кисти руки слегка подрагивают. |
| Вижу пса смешного своего, | Приставляют руки к голове, ладони свободно опущены («уши»), качают головой. |
| А теперь не вижу ничего. | Закрывают ладонями глаза, качая головой. |
| Вот я вижу: пыль стоит столбом, | Через стороны медленно поднимают руки, быстро шевеля пальцами. Ноги поднимаются на носочки. |
| Грузовик промчался за углом | Левую руку ставят на пояс правую «козырьком» приставляют ко лбу, слегка наклоняются вправо. То же повторяют с левой руки. |
| Вижу, как шофер ведет его, | Идут топающим шагом на месте, слегка поднимая и опуская руки, сжатые в кулаки, как бы держа руль. |
| И опять не вижу ничего. | Закрывают ладонями глаза, качая головой. |
| Вот мы видим – желтый мотылек раскачал зеленый стебелек. | Кружат на одном месте на носках, поднимая и опуская мягкие руки. |
| Видим мы, как шмель влетел в окно, | Делают вращательные движения кулачками перед грудью. |
| И опять не видим ничего | Закрывают ладонями глаза, качая головой. |
| Снова видим – выбивают кресло, | Энергично поднимают и опускают согнутую в локте правую руку, поддерживая локоть левой рукой. |
| Видим – приближается гроза. | Покачивают поднятыми вверх руками. |
| До чего же это интересно – открывать и закрывать глаза! | Разводят руки в стороны и затем закрывают ладонями глаза одновременно переступая с ноги на ногу. Повторяют 4 раза. |
| Открывать и закрывать глаза! | Закрывают ладонями глаза, качая головой. |
| Открывать и закрывать глаза! | Поднимают прямые руки верхи слегка разводят их в стороны, медленно кружатся на носках. |

**Заключительная часть:**

1. Расслабление мышц и дыхательные упражнения. И.п. стойка ноги врозь. 1-2 – руки вверх, кисти в кулак. 3-4 – сгибая, руки расслабленно вниз. 5-6 – руки к плечам, кисти в кулак. 7-8 – руки расслабленно вниз.
2. Упражнение «волны шипят»: И.п. – сед на пятках, руки внизу. 1-2 – волнообразные движения руками вперед – вверх. Обычный вдох. 3-4 – волнообразные движения руками вниз выдох через рот со звуком «ш-ш-ш».
3. И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-2 – маршируя на месте поднять обе руки вверх, сделать вдох, 3-4 – маршируя на месте опустить руки, сделать выдох.

**Комплекс утренней гимнастики**

 **в форме ритмической гимнастики с помпонами**

 **в старшей группе №10**

**Цель:** Сохранять и укреплять здоровье детей, формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

 *Обучающие*: продолжать учить согласовывать движения с музыкой; выполнять строевые упражнения; ходить с высоким подниманием бедра и бегать за хлестом голени назад; выполнять упражнения синхронно и по образцу.

*Развивающие*: развивать у детей двигательную активность, физические способности, быстроту, координацию движений, гибкость, общую выносливость организма; ритмичность в выполнении движений.

*Воспитывающие*: воспитывать организованность, желание выполнять физические упражнения; воспитывать положительные черты характера (настойчивость, доброжелательность, терпение, активность), интерес к занятиям физической культурой и спортом, творческое отношение к движениям.

**Планируемый результат:**

- дети умеют выполнять упражнения по показу воспитателя;

- у детей развита двигательная активность, быстрота, координация движений, общая выносливость организма; сформирована ориентировка в пространстве; ритмичность в выполнении движений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Описание упражнения** | **Дозировка** | **Методические рекомендации** |
| 1 | Бег с высоким подниманием бедра и за хлестом голени назад, ходьба на носочках и на пятках.  | 1-10 раз | Ритмично, руки согнуты в локтях, помпоны вверх. |
| 2 | **«Мельница»**-1-2-пружинистые движения левым бедром, левая рука вверх, правая вниз-3-4-тоже с другой ноги и с другой руки | 8 раз | Спина прямая,ритмично |
| 3 | -1-8-переменный шаг на месте с наклонами головы вправо-влево, руки за спиной | 8-10 раз | Следить за одновременным сгибанием ноги и наклоном головы. |
| 4 | **«Солнышко»**-1-4-пружинистые движения пятками, руки через стороны вверх-5-8- пружинистые движения пятками, руки опустить за спину через стороны  | 4-6 раз | Колени не сгибать, спина прямая, голову поднимать вверх и вниз за руками |
| 5 | **«Цветочки»**-1- руки вперед-2-руки вверх-3-руки в стороны-4-руки вниз | 6-8 раз | Смотреть перед собой, ритмично |
| 6 | **«Пружинка»**-1-полуприсед, руки согнуть вправо-2-ип -3-полуприсед, руки согнуть влево-4-ип | 6-8 раз | Спина прямая, ритмично |
| 7 | **«Колоски»**-1-поднять прямые руки вверх-2-согнуть руки к плечам-3-выпрямить руки в стороны-4- согнуть руки к плечам | 6-8 раз | Ритмично, одновременно раскачивая бедрами |
| 8 | -1-2- два шага вперед на пятки, руки согнуть перед собой-3-4-два шага назад на носочки, руки спрятать за спину | 8-10 раз | Движения выполнять ритмично |
| 9 | -1-2- шаг правой и левой на пятки в стороны, руки развести в стороны-3-4-шаги ноги вместе, руки согнуть к груди | по 8 раз | Следить за четким сочетанием движений рук и ног. В спине прогнуться |
| 10 | **Прыжки «Звездочки»** -1- прыжком ноги врозь, руки вверх -в сторону-2-прыжком ноги вместе, присесть | 8 раз | Спину держать прямо, прыгать легко |
| 11 | **«Буратино»**-1-правую ногу согнуть на носок, левую руку согнуть перед собой, правую назад-2-ип-3- левую ногу согнуть на носок, правую руку согнуть вперед, левую назад - назад-4- ип-5-8-руки вверх, раскачать бедра | 8-10 раз | Помпоны при этом шевелить, следить за ритмичностью движения в такт музыке |
| 12 | **«Пингвины»**-1-2-3-прыжки на двух руки внизу-4-полуприсед развести руки в стороны с поворотом вправо | 6-8 раз | Спину сохранять прямой, прогнуться. Смотреть перед собой. |
| 13 | **Прыжки «Крестиком»**-1- ноги врозь, руки в стороны-2-ноги скрещены, руки скрещены над головой | 10-12 раз | Следить за сочетанием движений рук и ног. |
| 14 | **«Степ-тач»** -1-шаг вправо руки в стороны-2-ногу приставить, руки скрещены над головой-3- шаг влево руки в стороны-4- ногу приставить руки скрещены вниз. | 8-10 раз | Следить за сочетанием движений рук и ног. |

**Дети читают стихи:**

1. Каждый день по утрам

Делаем зарядку,

Очень нравится нам

Делать по порядку.

2. Чтобы нам не болеть

И не простужаться,

Мы зарядкой всегда

Будем заниматься.

Свободные танцевально- ритмические движения детей под веселую музыку.

Построение в колонну по одному.

В конце зарядки обращение к детям: «Здоровье в порядке?», ответ детей «Спасибо зарядке!!!»

Приложение 2

**Консультация для родителей «Развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста»**

Воспитатель Конищева Д.Н.

МОУ СОШ № 32 Копейского городского округа

***Уважаемые родители***, ***в этой статье мы расскажем Вам некоторые особенности развития физических качеств у  детей дошкольного возраста, познакомим с  упражнениями, которые способствуют  развитию ловкости, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств.***

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:

* ловкость
* быстрота
* сила
* выносливость
* гибкость
* глазомер
* 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 счёт 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 лёжа на спине и животе. "Качаем пресс", "Отжимания".

***Выносливостью***называют способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её интенсивности. Основной метод 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 вперёд.

***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 родители***, ***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).

1. 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).

1. 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.

1. 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°.

1. И.п. – стоя, кольцо (диаметр 25-30 см) в руках. Отпустить и поймать кольцо, не роняя.
2. 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.*

1. И.п. – ноги слега расставить. Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой (6-8 раз).
2. 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).
3. 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.*

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1 – наклон вперед, дотронуться до пола руками за линией ног сзади; 2 – и.п. (5-6 раз).
2. 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).
3. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. 1- поднять ноги вверх; 2 - дотронуться ногами за головой; 3 – и.п. (4-5 раз).
4. 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.*

1. 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 3

**Диагностика физической подготовленности**

**старших дошкольников**

**Тесты для определения скоростных качеств**

**1.** **Бег на 10 м с хода** (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), 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 добегает до линии финиша.

**2.** **Бег на 30 м со старта** (тестируются скоростные качества).

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина – 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых, один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) - на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок под­ходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Во время короткого отдыха (35 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется наилучший результат.

***Внимание.*** Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

**Тесты для определения скоростно-силовых качеств**

**1.** **Прыжок в длину с места**

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на который 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. Второй воспитатель измеряет 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.

*Внимание!* Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

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.

**2.** **Прыжок вверх с места**

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки. (Например, воспитатель держит флажок над головой ребенка.) Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

**3.** **Прыжок в длину с разбега** (тест позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость).

Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях. Приземляться нужно на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие.

Даются две попытки, между ними отдых (3—5 мин). Фиксируется лучший результат.

**4.** **Бросок набивного мяча** весом **1 кг способом из-за головы двумя руками стоя** (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола (земли).

Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

**4. Бросок теннисного мяча удобной рукой** (тест позволяет определить меткость и ско­ростную реакцию ребенка).

Метание мяча производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке шириной 4-5 м, длиной 20 м с ли­ниями деления через каждые 0,5 м.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тесты для определения**

**ловкости и координационных способностей**

**1.** **Челночный бег 3 раза по 10 м** (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки)

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дис­танцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

**2.** **Статическое равновесие** (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей)

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

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**3.** **Подбрасывание и ловля мяча** (тест на ловкость и координацию) Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя

руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз.

Ребенку предлагается сделать две попытки. Фиксируется лучший результат.

**4.** **Отбивание мяча от пола** (тестируются ловкость, скорость реакции, устойчивость позы)

Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Даются две попытки. Фиксируется лучший результат.

 **5.** **Прыжки через скакалку** (тестируются ловкость, гибкость, выносливость) Принимается исходное положение; ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

***Внимание!*** Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то, когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

**6.** **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 скамье, 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».

**Тесты для определения выносливости**

**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 ДА детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее, отметив линию старта и половину дистанции. До­рожка может быть расположена вокруг дошкольного учреждения. Дети под­ходят к линии старта. Воспитатель группы 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.

**Тестирование физических качеств**

Для тестирования физических качеств дошкольников могут быть использованы контрольные упражнения, имеющие, в основном, игровую форму проведения.

**Быстрота.** Тест: бег 10 м. На дистанции 30 метров выделяется средний 10-метровый отрезок. Ребенок бежит с максимальной скоростью всю 30-метровую дистанцию. Воспитатель же фиксирует время пересечения начала и конца этой 10-метровой серединной части дистанции. Вначале проводится разминка, затем каждому ребенку предоставляется возможность 2-3 раза пробежать дистанцию. В забеге принимают участие несколько детей одновременно.

**Скоростно-силовые качества** ребенка могут быть измерены по расстоянию, на которое он бросает двумя руками набивной мяч весом в 1 кг.

Ребенок сидит спиной к линии, начерченной на полу, так, чтобы спина по отношению к начерченной линии находилась перпендикулярно. Выполняется бросок из положения - спина прямая, нога разведены в стороны, набивной мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает два броска, фиксируется лучший результат.

Скоростно-силовые возможности дошкольника могут еще определяться и по прыжку в длину и в высоту с места (см. описание методики обследования основных видов движений).

**Ловкость** определяется временем пробега 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.

Для изучения **выносливости** используется бег на расстояние. Он проводится в удобном для ребенка темпе (умеренном). Ребенок бежит до тех пор, пока не отказывается сам бежать дальше. Фиксируется расстояние и время его пробега. Дети 4-5 лет бегут за лидером (воспитатель), а дети 6 лет - самостоятельно. В 4 года дети способны пробежать в данном темпе 760-820 м (соответственно мальчики и девочки), в 5 лет - 1000-1100 м, в 6 лет -1600 м. Желательно, чтобы старт и финиш находились в одном месте.

**Гибкость** определяют по расстоянию наклона стоя на гимнастической скамейке. Ребенок наклоняется, не сгибая колен, стараясь как можно ниже к полу коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет см. от пола). Регистрируется тот см., которого дотянулся пальцами ребенок. Чем меньше число см., тем выше гибкость ребенка.

**Меткость** определяют при помощи теста: метание на дальность теннисного мяча удобной рукой. Метание мяча производиться любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке шириной 4-5 м., длиной 20 м. с линиями деления через каждые 0,5 м. Старшие дошкольники метают с расстояния 2-3 м. от цели. При метании ребенок ставит одну ногу вперед, отводит назад корпус и согнутую в локте руку, отклоняется назад и выполняет бросок, перенося вес тела на впереди стоящую ногу, рука при этом полностью выпрямляется.