

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011454
Фроловой Елены Геннадьевны

Научный руководитель
к.п.н., доцент Воронков А.В.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | Стр. |
|---|-------------|
| Введение..... | 3 |
| Глава I. Развитие физических качеств у детей 5-6 лет в условиях ДОУ | 6 |
| 1.1. Возрастные особенности детей 5-6 лет..... | 6 |
| 1.2. Развитие физических качеств у детей в возрасте 5-6 лет | 11 |
| 1.3. Содержание и средства физического воспитания в ДОУ..... | 16 |
| Глава II. Организация и методы исследования | 25 |
| 2.1. Организация исследования | 25 |
| 2.2. Методы исследования..... | 26 |
| Глава III. Обоснование экспериментальной методики развития физических качеств у детей 5-6 лет на занятиях по физическому развитию | 30 |
| 3.1. Содержание экспериментальной методики | 30 |
| 3.2. Обоснование эффективности экспериментальной методики..... | 35 |
| Выводы..... | 38 |
| Практические рекомендации..... | 39 |
| Список использованной литературы..... | 40 |
| Приложения..... | 45 |

Введение

Период дошкольного детства – период бурного роста и развития организма ребенка. От правильной организации процесса воспитания в этом возрасте во многом зависит будущее здоровье, интеллектуальное и физическое развитие человека. Большую роль в развитии детей до семи лет играют дошкольные общеобразовательные учреждения – детские сады. Это объясняется тем, что в детских садах дети находятся значительное время (нередко до 10 часов в день). Таким образом, время пребывания в дошкольном учреждении детей, посещающих детские сады, превышает время бодрствования в домашних условиях. Следовательно, от деятельности педагогов дошкольного учреждения во многом зависит процесс развития ребенка.

Одна из главных задач педагогов в детском саду – содействие гармоничному полноценному физическому развитию детей. Для этого используются различные формы занятий, направленных на физическое воспитание, применяется широкий спектр средств и методов физического воспитания.

Одной из основных форм физического воспитания в детском саду являются занятия по физическому развитию. При этом количество таких занятий в неделю всего три. А продолжительность каждого занятия в старшей группе всего 25 минут. Естественно, что за такой малый временной период физического воспитания очень трудно педагогу решить задачи по гармоничному развитию всех физических качеств у дошкольника, обучить необходимым двигательным умениям и навыкам.

В дошкольном возрасте не предполагается акцентированное воздействие на развитие какого-либо физического качества ребенка. Однако большинство специалистов сходятся во мнении, что дошкольный возраст – это наилучший возраст для развития ловкости, или как принято называть это физическое качество – координационных способностей. Приобретаемый в

дошкольном возрасте двигательный опыт, изучение новых движений, умение согласовывать движения различными частями тела являются фундаментом дальнейшего развития абсолютно всех физических качеств. При развитии ловкости следует постоянно менять, дополнять и усложнять двигательные задания, широко применять различные игры, использовать нестандартное оборудование.

Доступным и эффективным средством для развития ловкости являются упражнения с мячом. Этот спортивный снаряд обладает целым рядом уникальных свойств, позволяющих с успехом развивать ловкость ребенка и другие физические качества. Ловля, передача, броски мяча включают в работу как крупные мышцы (мышцы ног и туловища), так и более мелкие (мышцы рук), в частности мелкие мышцы, отвечающие за работу кисти и пальцев. Активная работа кистью и пальцами, по мнению большинства детских психологов и физиологов, вызывает положительные изменения в коре головного мозга, содействует интеллектуальному развитию ребенка.

Учитывая все вышесказанное, мы поставили перед собой **цель исследования**: оптимизировать процесс физического воспитания на занятиях по физическому развитию в дошкольных образовательных учреждениях.

Объект исследования – физическое воспитание детей дошкольного возраста.

Предмет исследования – процесс физического воспитания детей 5-6 лет на занятиях по физическому развитию.

В соответствие с целью, объектом и предметом исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. На основе анализа специальной литературы выявить особенности физического воспитания дошкольников в рамках занятий по физическому развитию.

2. Разработать методику развития физических качеств дошкольников 5-6 лет на занятиях по физическому развитию и экспериментально проверить ее эффективность.

3. Разработать практические рекомендации по организации процесса физического воспитания дошкольников 5-6 лет на занятиях по физическому развитию.

Гипотеза: предполагается, что методика развития физических качеств дошкольников 5-6 лет, в основе которой лежат упражнения и игры с мячом, будет эффективной при ее использовании на занятиях по физическому развитию.

Методы исследования: анализ педагогической литературы по теме исследования, наблюдение, анализ практической деятельности автора в качестве инструктора по физической культуре дошкольного учреждения, педагогический эксперимент, тестирование двигательных способностей, методы математической статистики.

Новизна исследования заключается в том, что предложена методика развития физических качеств дошкольников 5-6 лет на основе использования упражнений и игр.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования представленной методики в процессе работы педагогами ДОУ с детьми 5-6 лет.

Глава I. Развитие физических качеств у детей 5-6 лет в условиях ДОУ

1.1. Возрастные особенности детей 5-6 лет

Педагогу, работающему в дошкольном образовательном учреждении необходимо знать анатомо-физиологические особенности дошкольников. Только обладая глубокими знаниями, возможно эффективно использовать средства физической культуры для полноценного физического развития и физического воспитания детей. Детский организм нельзя воспринимать как уменьшенную копию взрослого человека. У ребенка дошкольного возраста только формируются основные умения и навыки, еще несовершенны его органы и системы. Грамотная организация процесса физического воспитания положительно отражается как на физическом развитии, так и на умственном развитии, а также на здоровье дошкольника.

Организм дошкольника интенсивно развивается. На протяжении первых семи лет жизни у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Основными показателями физического развития ребенка являются рост, масса тела и окружность грудной клетки. Зная эти показатели можно сравнить данные физического развития конкретного ребенка в группе со средними показателями развития детей соответствующего возраста (таблица 1.1.) [39].

Таблица 1.1.

Средние показатели физического развития дошкольников

(по данным 2002-2006 гг.)

| Возраст | Пол | Антропометрические показатели | | | | | |
|---------|-----|-------------------------------|----------------|------------------|---------------|---------------------------------|---------------|
| | | Рост, см ± | | Масса тела, кг ± | | Окружность грудной клетки, см ± | |
| | | городские дети | сельские дети | городские дети | сельские дети | городские дети | сельские дети |
| 4 года | м | 101,7 ±2,32 | 103,4 ±5,58 | 16,8 ±0,99 | 16,6 ±1,78 | 53,6 ±1,44 | 56,6 ±3,02 |
| | д | 100,7 ±2,74 | 102,4 ±5,01 | 16,2 ±1,22 | 15,9 ±1,55 | 52,7 ±1,12 | 54,3 ±3,07 |
| 5 лет | м | 109,2 ±2,86 | 108,8 ±4,75 | 18,8 ±1,25 | 18,9 ±2,72 | 55,7 ±1,43 | 58,3 ±3,09 |
| | д | 110,3 ±2,71 | 107,8 ±3,75 | 18,5 ±1,72 | 18,1 ±1,69 | 53,6 ±1,61 | 55,5 ±1,76 |
| 6 лет | м | 116,7 ±2,78 | 115,3 ±4,9 | 21,4 ±2,41 | 21,0 ±2,21 | 58,7 ±1,85 | 60,5 ±2,88 |
| | д | 115,3 ±3,3 | 115,0 ±5,23 | 21,2 ±2,65 | 20,7 ±3,15 | 58,3 ±1,93 | 59,2 ±3,5 |
| 7 лет | м | 123,1 ±3,48 | 122,4 ±4,55 | 24,2 ±2,09 | 23,2 ±2,54 | 61,0 ±2,08 | 61,4 ±2,48 |
| | д | 122,2 ±4,05 | 121,2 ±5,56 | 23,7 ±2,09 | 23,5 ±3,42 | 59,8 ±2,64 | 61,0 ±3,68 |

Следует помнить, что ребенок с избыточным весом не может быть отнесен к категории хорошо физически развитых детей. Даже при повышении массы тела на 15-20 % у детей снижается работоспособность, повышается раздражительность, могут возникнуть нарушения опорно-двигательного аппарата.

Следует учитывать, что на протяжении дошкольного возраста накопление веса и увеличение роста колеблется - в одни периоды малыш быстрее вытягивается вверх, а в другие быстрее прибавляет в весе. Так, обычно в годы от четырех до шести увеличение роста малыша заметнее (за два года до 15 см), чем прибавка в весе (до 5 кг); поэтому порой создается впечатление, что ребенок худеет. Между тем именно в эти годы начинается

заметное накопление мышечной силы, увеличивается выносливость, растет подвижность [54].

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам [13].

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций

сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему [28].

Как мы знаем, мышечная система у детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами, содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2-3-летних детей имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. У малышей еще нет устойчивых изгибов позвоночника, которые появляются лишь к 4 годам. Все это надо учитывать при проведении занятий по физической культуре [13].

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти - шестилетних детей в среднем равна 1100-1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем - 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13-15 мин). Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры [13].

Таким образом, чтобы обеспечить нормальное физическое развитие ребенка, дать ему необходимую нагрузку на занятиях физической культурой необходимо учитывать и анатомические особенности, а также

функциональные возможности организма ребенка. Особенности движений детей, их координационные возможности от возраста к возрасту значительно изменяются, что существенно влияет на организацию занятий по физической культуре.

1.2. Развитие физических качеств у детей в возрасте 5-6 лет

Развитие физических качеств в дошкольном возрасте происходит достаточно бурно. Однако уже с раннего возраста наблюдается гетерохронность развития. Одни физические качества развиваются быстрее, другие нет. Возрастной период, в котором наблюдается интенсивное развитие того или иного физического качества принято называть сенситивным периодом. В целом большинство специалистов отмечают, что в дошкольном возрасте интенсивно развиваются скоростные способности и ловкость.

На протяжении дошкольного детства осуществляется непрерывное развитие физических качеств, о чем свидетельствуют показатели общей физической подготовленности детей. У дошкольников от 5-7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 кг, у девочек – с 20,4 до 43 кг. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10м с хода сокращается с 2,5 до 2с, у девочек – с 2,6 до 2,2с; с обеганием препятствий – у мальчиков с 7,2 до 5с, у девочек – с 8 до 5,5с [11].

Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики, возрастает с 601,3 до 884,3м, девочки – с 454 до 715,3м [46]. Вместе с тем ученые утверждают, что максимальные темпы увеличения показателей физических качеств по годам не совпадают. Например, более высокие увеличения показателей быстроты отмечаются в возрасте от 3 до 5 лет, ловкости от 3 до 4 лет, силовых способностей – от 4 до 5 лет. В возрасте от 5 до 6 лет обнаружены некоторые замедления развития силовых показателей [38].

Необходимо учитывать это при организации целенаправленной работы по развитию физических качеств дошкольников.

С педагогических позиций взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия. Физические качества проявляются через определенные двигательные умения и навыки.

Дошкольный возраст с 3 до 6 лет является прямым продолжением раннего возраста в плане общей сенситивности, осуществляемой неудержимостью онтогенетического потенциала к развитию.

Известно, что двигательные акты детей характеризуются целым рядом качественных проявлений, из которых достаточно полно изучались сила, быстрота и выносливость. Эти стороны двигательного акта в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом. Так, каждое мышечное движение характеризуется проявлением не только силовых, но и скоростных параметров. Если же оно продолжается достаточно длительное время, следует учитывать также и третий параметр - выносливость.

Физиологические факторы развития качественных сторон двигательной активности детей и подростков проявляются в совершенствовании регуляции деятельности мышц и вегетативных органов. При кратковременных, скоростных и силовых движениях преимущественное значение принадлежит улучшению регуляции деятельности нервно-мышечной системы. При более длительной работе, наряду с совершенствованием двигательных функций, существенное значение приобретает и улучшение координации вегетативных функций.

Но важнейшая роль в улучшении физиологической регуляции функций организма детей и подростков, обуславливающих улучшение показателей силы, скорости и выносливости, принадлежит нервной системе, и в особенности формированию условно-рефлекторных связей, обеспечивающих улучшение функций организма при мышечных напряжениях.

Двигательные навыки реально существуют при наличии определенных физических качеств. Такая тесная взаимосвязь объясняется общностью условно-рефлекторного механизма этих двух процессов. Поэтому в целях гармоничного развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития.

Физическое качество 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 проявляется в разных формах: реакции на сигнал к действию; одиночного движения; увеличения в короткое время темпа движений (по сигналу); частоты циклических движений (бег, плавание, ходьба на лыжах и т.д.). В практике дошкольного воспитания о быстроте движений ребенка судят по скорости бега на короткие дистанции (10-30 м), которая выражается количеством метров, преодоленных в секунду (м/с).

Развитию быстроты двигательных реакций способствуют подвижные игры, предполагающие мгновенное реагирование на изменение ситуации.

При воспитании быстроты необходимо внимательно следить за дозировкой физических упражнений, чаще чередовать темп их выполнения.

Эффективным средством развития быстроты являются упражнения, направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными. Желательно их повторять в разных условиях, с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, со снижением требований. Для воспитания у детей умения прилагать разные мышечные усилия относительно с намеченным темпом.

Под силой как физическим качеством понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление в процессе двигательной деятельности за счет мышечных напряжений. Уровень мышечной силы определяется возрастом человека и зависит от степени развития костно-

мышечной системы, функционального состояния нервных центров, которые регулируют частоту, степень и объем мышечных сокращений.

Существует несколько понятий силовых способностей человека. Абсолютная сила - способность проявлять максимальное напряжение безотносительно к собственному весу. Эта способность оценивается обычно с помощью динамометра. Выражается она в килограммах. Относительная сила, которую может проявить человек, - это величина силы, которая приходится на 1 кг веса тела. Относительная сила определяется делением показателя абсолютной силы на вес тела. У детей дошкольного возраста она составляет 1,5-1,8 условных единиц [11]. Это значит, что ребенок может поднять вес, который превышает его собственный. Можно измерять силу разных групп мышц. Обычно измеряют силу мышц кисти и становую силу.

Наиболее благоприятно влияют на детей динамические скоростно-силовые упражнения: различные виды прыжков, метаний.

При выполнении упражнений с целью воспитания силы следует определять оптимальные для этого возраста нагрузки и регулировать вес применяемых физкультурных пособий.

В силовых упражнениях предпочтение следует отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечнососудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнений. Упражнения с мышечным напряжением целесообразно чередовать с упражнениями на расслабление.

Выносливость представляет собой способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения ее интенсивности. Физиологическая сущность качества выносливости заключается в способности организма ребенка противостоять утомлению. В теории и практике физического воспитания широко распространено деление выносливости на общую и специальную. Общая выносливость больше всего свойственна детям дошкольного возраста. Она проявляется при выполнении продолжительной, малоинтенсивной работы, которая включает большую

части мышечной системы ребенка. Поэтому у детей дошкольного возраста целесообразно развивать выносливость к динамической деятельности, вовлекающей в работу все органы и системы организма, особенно сердечнососудистую, дыхательную. К таким упражнениям относятся: ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, плавание. Использование указанных упражнений с постепенным повышением нагрузки (увеличение расстояния для ходьбы, бега), удлинением времени, отводимого, для занятий при обязательном учете особенностей детей способствует воспитанию выносливости.

Если двигательная деятельность ограничена каким-либо видом (плавание, ходьба на лыжах), то говорят о специальной выносливости. Она зависит от техники владения движениями, уровня развития силы, быстроты и т.д.

Гибкость – наибольшая величина размаха (амплитуда) движений различных звеньев человеческого тела в определенном направлении. Задача воспитания гибкости заключается в обеспечении увеличения амплитуды движений, которая позволяла бы наиболее полно и экономно проявлять силу, быстроту, выносливость и овладевать наиболее совершенными формами двигательных навыков. Средствами для развития гибкости являются общеразвивающие упражнения. В дошкольном возрасте опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Поэтому следует сохранять эту естественную гибкость, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям.

Среди физических качеств особое место занимает ловкость. Она представляет собой способность человека целесообразно координировать свои движения и рационально решать двигательные задачи. Координационная сложность двигательных действий рассматривается как одна из составляющих качества ловкости. В то же время для эффективного решения двигательной задачи необходимы точные действия - еще одна составляющая качества ловкости. Таким образом, ловкость - это комплексная

способность человека. Проявление ловкости в большей степени определяется пластичностью корковых нервных процессов, способностью человека отличать темп, амплитуду и направление движений от степени напряжения и расслабления мышц, умением ориентироваться в окружающей среде, сохранять равновесие.

Благодаря пластичности нервной системы детей имеются большие возможности для воспитания у них ловкости.

С этой целью необходимо давать детям наряду с усвоенными упражнениями и новые. В результате разучивания новых физических упражнений повышается пластичность нервной системы, улучшается координация движений, совершенствуется способность овладевать новыми видами упражнений, способность преобразовывать их в соответствии с изменениями условий, деятельности.

Показателем ловкости может служить время выполнения таких заданий, как бег с поворотами ("челночный бег"), бег с препятствиями и др.

Обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость и др.

1.3. Содержание и средства физического воспитания в ДОУ

Наиболее благоприятные условия для направленного использования физической культуры созданы в детских дошкольных учреждениях – детских садах. Они выражаются в следующем:

1. Единой государственной «Программой воспитания в детском саду» предусмотрено содержание занятий по физическому, умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию детей. В ней

определены конкретные знания, умения и навыки, которые должны быть усвоены детьми на различных возрастных этапах, а также качества, которые необходимо воспитывать.

2. На протяжении всего дня, нередко более десяти часов, дети находятся под наблюдением квалифицированных специалистов (педагогов и медицинских работников), заботящихся о максимальном расширении двигательного режима.

3. Полностью обеспечиваются такие гигиенические условия для физического развития, как правильный режим дня, полноценное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, закаливающие мероприятия.

4. Имеются благоприятные возможности для эффективного сочетания всех средств и форм направленного использования физической культуры.

5. Дети находятся в обществе сверстников, что способствует решению важных воспитательных задач с опорой на все факторы формирования личности. Последнее имеет особое значение для детей из малодетных семей [47].

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми в результате исследований, охватывающих многообразные стороны воспитания ребенка. Данные исследований, проверенные в массовой практике детских учреждений, вводятся в программы, учебные пособия, учебники и в практическую работу с детьми, содействуя прогрессу всего воспитательно-образовательного процесса. Таким образом, теория физического воспитания детей дошкольного возраста содействует совершенствованию всей системы физического воспитания.

Осуществлять физическое воспитание детей, это значит:

1. Уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей;

2.Формулировать задачи физического воспитания на определенный период (например, на учебный год) и определять первостепенные из них с учетом особенностей каждого из детей;

3.Организовать процесс воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях;

4.Проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути к достижению целей;

5.Сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами;

6.Владеть самооценкой профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его.

Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

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

Успешное решение поставленных задач и выполнение требований Госстандарта возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (рис.1).

К средствам физического воспитания детей дошкольного возраста относятся: физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы и др.

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, и др.) составляют обязательное условие для решения задач физического воспитания. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. В процессе физического

воспитания оздоровительные силы природы используются либо как условия успешной организации и проведения занятий физической культурой и подвижных игр, либо как относительно самостоятельные средства закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, купание и др.).

Гигиенические и социально-бытовые факторы составляют важнейшую предпосылку всестороннего развития и воспитания ребенка.



Рис.1. Средства физического воспитания

К одной группе факторов относятся средства, обеспечивающие нормальные условия жизнедеятельности детей: гигиена окружающей среды (жилья, освещения, мебели, игрушек, одежды, обуви), средства личной и общественной гигиены (гигиена питания, сна, учебной, трудовой и игровой деятельности ребенка, его отдыха, воспитание культурно-гигиенических навыков), лечебно профилактические мероприятия.

Другую группу гигиенических факторов составляют рациональные условия проведения физических упражнений и подвижных игр (состояние

залов и участков, инвентаря, пособий, игрушек для занятий, физкультурной формы - одежды и обуви), врачебный контроль за физическим воспитанием, соблюдение гигиенических правил, связанных с выполнением физических упражнений.

Крупнейший педагог и педиатр Е. А. Аркин в книге «Дошкольный, возраст» подчеркивает, что физическая культура дошкольника состоит не только в выполнении мышечных упражнений, усвоении гигиенических навыков и укреплении здоровья. Он считает, что физическая культура в дошкольном возрасте есть «...культура чувств, внимания, воли, красоты, культура всего характера» [16].

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

Результаты закаливания проявляются и в общем воздействии на ребенка: укреплении его здоровья, развитии активности, воли и т. п.

Положительный результат воздействия оздоровительных сил природы возможен лишь при постепенности, систематичности и комплексности их применения.

Очень важно опираться на знание индивидуальных особенностей ребенка, состояние его здоровья и физического развития. Для слабого ребенка закаливание особенно необходимо. По совету врача выбирают подходящий вид закаливания и последовательно проводят его, тщательно соблюдая еще большую постепенность [16].

Физические упражнения являются основным и специфическим средством физического воспитания; представляют собой специально подобранные, методически правильно организованные и руководимые

педагогом движения и сложные виды двигательной деятельности. Физические упражнения основаны на активных двигательных действиях произвольного (сознательного) характера.

Основное содержание физической культуры в детском саду составляют физические упражнения. Они представлены следующими видами (рис.2).

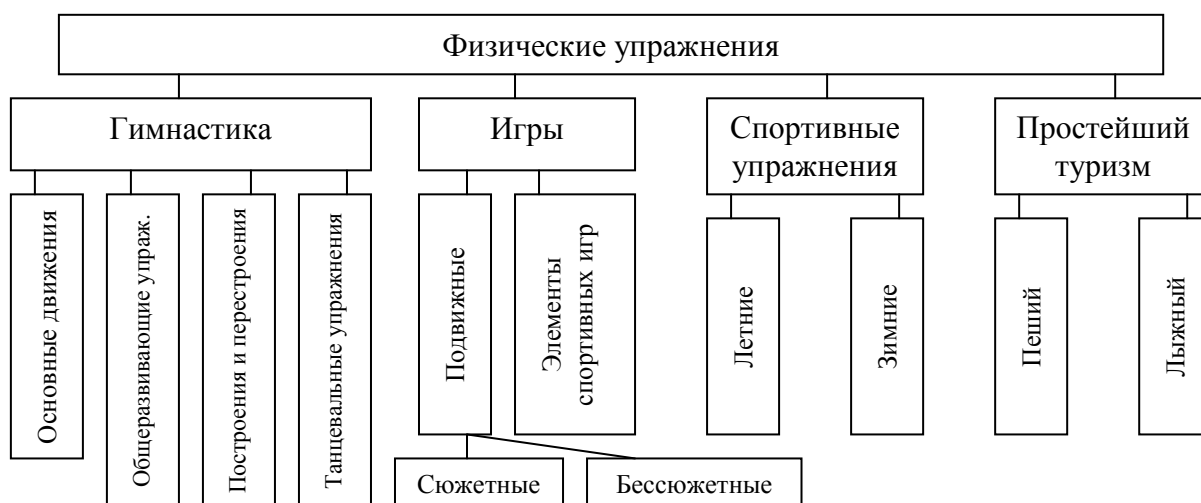


Рис.2. Основные виды физического воспитания

Физические упражнения оказывают разностороннее влияние на развитие ребенка, именно движения являются фундаментом его развития.

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

Выполнение физических упражнений связано с активным восприятием окружающей обстановки и ориентировкой в ней, с образованием ощущений, восприятий, представлений, формированием знаний, с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Все это способствует совершенствованию психических свойств ребенка, его всестороннему развитию.

Разнообразные физические упражнения благотворно сказываются на физиологических функциях детского организма, помогают ему приспособляться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают опыт ребенка новыми движениями. Физические упражнения являются ведущим средством физического воспитания. Физические упражнения содействуют развитию костной и мышечной системы.

Но только комплексное их применение в сочетании с оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами позволяет добиваться наибольшего оздоровительного и воспитательного эффекта [16].

Классификацию физических упражнений составляет система средств физического воспитания и методов их применения: гимнастика, игры, спорт, туризм.

Характерной особенностью подвижных игр является необходимость двигаться и действовать в неожиданно изменяющихся условиях, ситуациях. Это дает возможность закреплять двигательные навыки, воспитывать физические и морально-волевые качества человека. У детей дошкольного возраста большое место занимают сюжетные и несюжетные подвижные игры, спортивные игры (городки, бадминтон и др.) и элементы спортивных игр (волейбол, хоккей, и др.)

Спорт характеризуется направленностью к высшим показателям, достижению в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявленных в процессе соревнований. Спорт предъявляет высокие требования к физическим и духовным силам человека, поэтому он доступен и педагогически оправдан лишь с достижением определенного этапа возрастного развития и при условии определенной предварительной подготовки. В таком понимании спорт для детей дошкольного возраста не рекомендуется, но используются различные виды физических упражнений (лыжи, велосипед, санки и др.).

Туризм позволяет закреплять двигательные навыки и развивать физические качества в природных условиях. В дошкольных учреждениях

применяются прогулки, при этом используются разные способы передвижения (пешком, на лыжах, велосипедах).

Гимнастика представляет собой систему специально подобранных упражнений. Путем гимнастических упражнений формируются необходимые двигательные навыки, красота и точность движений, развиваются основные физические качества – ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость. Задачей гимнастики является укрепление здоровья, физическое совершенствование и осуществление разносторонней физической подготовленности человека к многообразной деятельности. Помимо этого, гимнастика имеет специфические задачи: формирование правильной осанки, профилактика и коррекция различных деформаций тела, восстановление работоспособности двигательного аппарата после перенесенных травм, воспитание умения владеть своими движениями. Гимнастика применяется с самого раннего детства и продолжается в течение всех возрастных периодов.

Начиная с 5-ти летнего возраста, мышление детей переходит на более высокий уровень образно-вербальных связей, значение слова начинает приобретать доминирующее значение. Поэтому применение сюжетно-ролевых игр, танцевальных движений, комплексное применение прикладной гимнастики, упражнений с предметами создают благоприятные условия для развития как координационных, так и творческих способностей.

При использовании программного материала рекомендуется на каждом занятии уделять внимание пальчиковой гимнастике, подвижным играм и играм с речитативами. Рекомендуемые игры с музыкальным сопровождением и игры с речитативами, которые повышают интерес к занятиям, позволяют детям в эмоциональной обстановке преодолевать скованность и стеснение [16].

Типы физкультурных занятий в детских общеобразовательных учреждениях:

1. Классические занятия (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части).

2. Игровые занятия (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.)
3. Занятия тренировочного типа (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).
4. Сюжетные занятия – комплексные (объединенные определенным сюжетом, походы, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.).
5. Ритмическая гимнастика (занятия, состоящие из танцевальных движений).
6. Самостоятельные занятия (самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания тренером).
7. Занятия серии «изучаем свое тело» (беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой помощи).
8. Тематические занятия (с одним видом физических упражнений).
9. Контрольно-проверочные занятия (выявление отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).

В последнее время наряду с традиционными формами (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные и спортивные игры, физкультурные досуги, спортивные праздники и турпоходы) все чаще используются такие средства физического воспитания, как ритмическая и художественная гимнастика, занятия на тренажерах, физиопроцедуры и массаж, хореография (возможно обращение и к таким оздоровительным системам, как ушу и хатха-йога) [19].

Глава II. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Наше исследование включало в себя несколько этапов.

Первый этап, который длился в течение 2015-2016 гг., был посвящен теоретическому изучению проблемы. Нами изучалась литература, в которой отражены особенности воспитания в дошкольных учреждениях, в частности вопросы организации процесса физического воспитания в ДООУ. Также мы рассматривали возрастные особенности физического развития дошкольников, рекомендации по развитию у них физических качеств. Мы также изучали опыт работы педагогов дошкольных учреждений города Белгорода, свой личный опыт работы в качестве инструктора по физической культуре. Анализ специальной литературы, а также изучение передового опыта позволило нам определить направление и тему исследования.

Второй этап работы, который длился в течение первой половины 2016 года, предполагал формулирование понятийного аппарата исследования – определение объекта и предмета исследования, постановка задач, выдвижение гипотезы. Также на этом этапе была выбрана база исследования. Ей стало Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 25». Нами была разработана экспериментальная методика, которую мы планировали внедрить в будущем в рамках педагогического эксперимента.

С сентября 2016 по май 2017 в рамках третьего этапа нашего исследования был проведен педагогический эксперимент. Базой эксперимента явилось МБДОУ «Детский сад № 25» города Белгорода. Для участия в эксперименте нами были выбраны две группы детей 5-6 лет. Одна из групп стала экспериментальной, вторая – контрольной. В обеих группах участниками эксперимента стали по двадцать человек. Все дети - участники эксперимента относились к основной медицинской группе. Занятия по

физическому развитию в обеих группах проводила автор работы – Фролова Елена Геннадьевна. В экспериментальной группе реализовывалась разработанная методика, предполагающая широкое использование упражнений и игр с мячом. Контрольная группа занималась по традиционной системе.

Заключительный (четвертый) этап нашего исследования проходил с июня по октябрь 2017 года. На этом этапе происходила обработка результатов тестирования, полученных до и после эксперимента. После сравнения результатов контрольной и экспериментальной групп были сформулированы выводы и разработаны практические рекомендации по организации физического воспитания в рамках занятий по физическому развитию с дошкольниками 5-6 лет.

2.2. Методы исследования

До начала и после окончания педагогического эксперимента в обеих группах проводилось тестирование двигательных способностей. Первое тестирование – предварительное – проходило в сентябре 2016 года, второе тестирование – итоговое – в мае 2017 года. В тестирование были включены упражнения, рекомендованный для оценки уровня физического развития дошкольников 5-6 лет такими специалистами как А.И.Фомина, Г.А.Шорин и др. [35, 51, 54]

1. Бег 30 метров – тест, позволяющий определить уровень развития скоростных способностей [54].

Упражнение выполняется на асфальтированной дорожке на участке детского сада. В каждом забеге принимают участие по двое детей. Инструктор, стоящий на финише подает сигнал голосом и взмахом флажка к началу бега. Он же засекает время с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. При выполнении этого норматива детям давалось две попытки.

Пауза отдыха между попытками 3-5 минут. В протокол тестирования записывается лучший результат.

2. Прыжок в длину с места – тест, позволяющий определить уровень развития скоростно-силовых способностей [54].

Для проведения теста на площадке с резиновым покрытием закрепляется рулетка. Каждый ребенок выполняет три попытки. Во время отталкивания запрещается заступать за линию отталкивая, запрещается также выполнять толчок с одной ноги или с предварительного подскока. Перед прыжком ребенок делает активный замах руками назад и со взмахом руками вперед выполняет прыжок. После приземления необходимо остаться на месте. Инструктор с помощью линейки измеряет результат с точностью до 1 см. Результат измеряется от точки касания, наиболее близко расположенной к линии отталкивания. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

3. Метание теннисного мяча на дальность – тест, позволяющий определить уровень развития скоростно-силовых способностей [54].

Метание мяча производится любой рукой способом «из-за спины через плечо». Требования к технике при метании таким способом предполагает, чтобы мяч перед вылетом проходил выше плеча. Для проведения теста в коридоре шириной 10 метров с помощью ярких фишек производится разметка. Фишки устанавливаются через полметра. Ребенок выполняет три попытки. Засчитывается лучший результат. Результат определяется с точностью до 0,5 метра. Запрещается заступать за линию метания.

4. Метание мяча в горизонтальную цель – тест, позволяющий определить уровень развития координационных способностей [51].

Используется мешочек с песком, весом 100 грамм. На расстоянии 3 метров от линии метания располагается цель диаметром 10 см. Метание в цель происходит любой рукой любым способом. Ребенок выполняет три попытки. Измеряется рулеткой расстояние от мешочка до цели с точностью до 1 см. После трех попыток находится среднее отклонение от цели. Для

этого суммируется расстояние от цели в каждой попытке. Полученный результат делится на три.

5. Челночный бег 3 по 10 метров – тест, позволяющий определить скоростные и координационные способности [35].

Для проведения тестирования чертятся две линии на расстоянии 10 метров друг от друга – линия старта и линия финиша. На линии финиша лежит кубик. По сигналу ребенок бежит к линии финиша, берет кубик, возвращается к линии старта, кладет кубик на линию старта, бежит к линии финиша и пересекает ее, не сбрасывая скорости. Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша. Результат засчитывается с точностью до 0,1 секунды. В каждом забеге стартует по два участника.

6. Равновесие – стойка босиком на одной ноге – тест, позволяющий определить уровень развития координационных способностей, а именно статического равновесия [35, 51].

Тест выполняется босиком на деревянном полу. Для принятия исходного положения нужно стопу одной ноги расположить на колене другой ноги. Как только ребенок принимает исходное положение, включается секундомер. Секундомер выключается, как только ребенок теряет равновесие. Это может быть убирание стопы с колена опорной ноги, или покачивание со смещением стопы опорной ноги. Результат определяется с точностью до 1 секунды.

Полученные в ходе тестирования до и после эксперимента результаты были подвергнуты математической обработке с помощью t-критерия Стьюдента.

В ходе математической обработки мы находили следующие величины:
 \bar{X} - средние арифметические величины по каждому показателю тестирования для каждой группы в отдельности.

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

\sum - знак суммирования,

X – значение отдельного измерения,

n – общее число измерений в группе.

δ – стандартное отклонение.

$$\delta = \frac{X_{\max} - X_{\min}}{K}$$

X_{\max} – наибольший показатель

X_{\min} – наименьший показатель

K – табличный коэффициент, для 20 испытуемых равен 3,74 [21, с. 254].

m – стандартная ошибка среднего арифметического значения.

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n - 1}}$$

t – средняя ошибка разности.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Далее достоверность различий определялась по таблице вероятностей P $|t| \geq |t_1|$ по распределению Стьюдента [21].

По вычисленным показателям t и C (C – число степеней свободы вариаций от 1 до ∞ , которые равны числу наблюдений без единицы, $C = n - 1$) в таблице определяли число P , которое показывает вероятность разницы между \bar{X}_1 и \bar{X}_2 . Чем больше P , тем менее существенна разница, тем меньше достоверность различий. Для того, чтобы говорить о достоверном различии необходимо, чтобы величина P была равной или меньше 0,05. В нашем случае это возможно при $t \geq 2,02$ [21, с. 254].

Результаты математической обработки представлены в главе 3.

Глава III. Обоснование экспериментальной методики развития физических качеств у детей 5-6 лет на занятиях по физическому развитию

3.1. Содержание экспериментальной методики

В обеих группах структура занятий по физическому развитию была традиционной и предполагала наличие трех частей.

В подготовительной части, которая составляла от 3 до 5 минут, выполнялись игры, позволяющие активизировать внимание детей, использовались общеразвивающие упражнения, такие как ходьба, потягивания, различные наклоны и т.п. Задача подготовительной части разогреть организм, подготовить его к дальнейшей работе. Основная часть предполагала решение основных задач физического воспитания в ДОУ, это развития физических качеств, обучение двигательным действиям. Продолжительность основной части занятия составляла 17-20 минут. Заключительная часть, продолжительностью около 2-3 минут, предполагала использование малоподвижных успокаивающих игр (например, игры на внимание), а также подведение итогов занятия.

Содержание подготовительной и заключительной частей занятий в обеих группах, контрольной и экспериментальной, было одинаково. Отличия имелись только в содержании основной части занятия.

Как в контрольной, так и в экспериментальной группе основными средствами физической культуры были подвижные игры, которые для детей 5-6 лет, по рекомендациям большинства авторов должны занимать большую часть процесса физического воспитания. При этом в контрольной группе использовались игры, преимущественно без предметов (различные салки, эстафеты, игры с перебежками и т.п.). В экспериментальной группе использовались игры с мячом. Кроме игр в обеих группах происходило обучение новым двигательным умениям. При этом в контрольной группе

использовались упражнения без предметов, а в экспериментальной группе использовались упражнения с мячом.

Учитывая возрастные особенности детей дошкольного возраста, основное внимание нами уделялось на развитие таких физических качеств как ловкость и скоростные способности.

Для решения этих задач в контрольной группе использовались подвижные игры представленные ниже:

- «Найди свое место»
- «Нитка – иголка»;
- «Цапля и лягушки»;
- «У медведя во бору»;
- «Водяной»;
- «Отгадай, чей голосок?»;
- «Попрыгунчики-воробышки»;
- «Мы – веселые ребята»;
- «Совушка»;
- «Лошадки»;
- «День-ночь»;
- «Птица без гнезда»;
- «Пятнашки» и др.

В приложении 1 представлены игры, применяемые в контрольной группе.

Подвижные игры, применяемые в экспериментальной группе, перечислены ниже.

- «Мяч в ворота»;
- «Подбрось мяч»;
- «Переложить мяч»;
- «Послушный мяч»;
- «Не теряй мяч»;
- «Крутящийся мяч»;

- «Хлопок – мяч за головой»;
- «Люлька»;
- «Рикошет»;
- «Арка»;
- «Поймай сзади»;
- «Мяч на лбу»;
- «Школа мяча» и др.

В приложении 2 представлены игры и упражнения, применяемые в экспериментальной группе.

В таблице 3.1. Приведен пример одного занятия по физическому развитию в экспериментальной группе.

Таблица 3.1.

План-конспект занятия в экспериментальной группе

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|-------------------------------|-----------|--|
| Подготовительная часть | | |
| 1. Построение | 30 сек | Инструктор поднимает руку в сторону и подает команду «в одну шеренгу становись» |
| 2. Игра «Повторяй на слух» | 90 секунд | Инструктор показывает движения и называет их. Детям нужно повторять то, что они слышат, а не то, что видят. При этом инструктор периодически показывает одно упражнение, а называет другое. Тот, кто ошибается, делает шаг вперед. |
| 3. Общеразвивающие упражнения | 120 сек | |
| 1) И.п. – о.с.; | 6-8 | Обращаем внимание на осанку. |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Счет 1 – руки вверх, посмотреть на ладони;</p> <p>2 – И.п.;</p> <p>3-4 – то же самое.</p> <p>2) И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс;</p> <p>Счет 1 – наклон вправо, левая рука вверх;</p> <p>2 – И.п.;</p> <p>3-4 – то же в другую.</p> <p>3) И.п. – ноги врозь, руки вверх;</p> <p>Счет 1 – наклон вперед;</p> <p>2 – присесть, руки вперед;</p> <p>3 – встать, наклон вперед;</p> <p>4 – И.п.</p> <p>4) И.п. – наклон вперед руки в стороны;</p> <p>Счет 1 – поворот вправо;</p> <p>2 – И.п.;</p> <p>3-4 – то же в другую.</p> | <p>повторений</p> <p>6-8 повторений</p> <p>6-8 повторений</p> <p>6-8 повторений</p> | <p>Спина прямая. Руки прямые. Тянемся руками выше.</p> <p>При наклоне смотреть вперед. Туловище не поворачивать.</p> <p>Во время наклона стараемся коснуться пальцами пола. Во время приседа пятки от пола не отрывать.</p> <p>Спину держать ровно параллельно полу. Стараемся коснуться пальцами левой руки правой стопы и пальцами правой руки левой стопы.</p> |
| <p>Основная часть</p> | | |
| <p>1. Игра с мячом без задания</p> | <p>3 минуты</p> | <p>Каждому ребенку выдается мяч (малый или средний). Получив мяч, можно им играть по своему усмотрению, ногами руками, вести,</p> |

| | | |
|---|---|---|
| 2. Игра «Поймай мяч, хлопнув» | 2 минуты | ловить, бросать в стену и т.п. (запрещается бросать в других детей). Нужно подкинуть мяч вверх, выполнить хлопок в ладоши и поймать мяч. У кого получается, тот старается подкинуть мяч выше. |
| 3. Игра «Бег за мячом» | 4 минуты | Нужно катнуть мяч рукой как можно сильнее, потом как можно быстрее догнать его и остановить ногами. После этого упражнение повторяется. |
| 4. Эстафеты 1) «Пробеги и попади» 2) «Биатлон» 3) «Пробежал и передал» | 6 минут Расстояние от линии старта до фишки 15 метров 2-3 раза Расстояние от линии старта до фишки 15 метров. От линии метания до кеглей 3 метра. 2-3 раза Расстояние от линии | Команды выстраиваются в колонну. Первый участник с мячом бежит до фишки. Стоя у фишки выполняет бросок мяча на точность в корзину. После этого возвращается и передает эстафету рукой следующему участнику. Участник без мяча бежит к линии метания, по пути проползает по гимнастической скамье. На линии метания расположены 5 мячей. Нужно выполнить 5 бросков по пяти кеглям. После чего вернуться бегом и передать эстафету рукой. Инструктор и его помощники возвращают мячи на линию метания и ставят кегли. Участник с мячом проходит по гимнастической скамье, бежит к |

| | | |
|------------------------------------|---|--|
| 5. Игра «Охотники и утки» | <p>старта до фишки 15 метров. 2-3 раза.</p> <p>4 минуты</p> <p>Размеры площадки 6х6 метров.</p> | <p>фишке, обегает ее, возвращается и останавливается за 3 метра до линии старта. Броском передает мяч следующему участнику.</p> <p>Участники делятся на две команды «охотники» и «утки». «Утки» внутри площадки, «охотники» - снаружи. «Охотники» бросают мяч в «уток». В кого мяч попал, тот выбывает. «Утки» стараются уворачиваться. Игра может усложняться дополнением мячей в игру.</p> |
| Заключительная часть | | |
| 1. Подвижная игра «Море волнуется» | 1 минута | По команде ведущего игроки должны замереть в позе животного или птицы или другого существа, заданного ведущим |
| 2. Построение, подведение итогов | 1 минута | Отмечаем как можно больше детей, старательно участвующих в играх и выполнявших все задания инструктора |

3.2. Обоснование эффективности экспериментальной методики

Тестирование уровня физической подготовленности участников эксперимента проводилось дважды. Первый раз в сентябре 2016 года. Результаты тестирования были обработаны с помощью методов математической статистики, а именно с помощью t-критерия Стьюдента.

Результаты предварительного тестирования представлены в таблице 3.2.

Таблица 3.2.

Сравнение результатов предварительного тестирования
в контрольной и экспериментальной группах

| Виды контрольных испытаний | Контрольная | Экспериментальная | t | P |
|--------------------------------|-------------|-------------------|-----|--------|
| | X±m | X±m | | |
| Бег 30м, (сек.) | 8,8±0,3 | 8,6±0,2 | 0,9 | > 0,05 |
| Прыжок в длину с места, (см) | 99,6±2,5 | 103,3±2,3 | 1,1 | > 0,05 |
| Метание мяча на дальность, (м) | 7,3±0,4 | 7,5±0,5 | 0,5 | > 0,05 |
| Метание мяча на точность, (см) | 66±2,1 | 64,2±2,2 | 0,6 | > 0,05 |
| Челночный бег, (сек) | 13,5±0,4 | 13,2±0,5 | 0,6 | > 0,05 |
| Равновесие, (сек) | 6,6±0,4 | 6,9±0,4 | 0,8 | > 0,05 |

Из таблицы 3.2 мы видим, что до начала эксперимента между группами не наблюдается достоверных отличий ($P > 0,05$). То есть группы являются однородными и проводить сравнение между ними корректно.

Результаты итогового тестирования представлены в таблице 3.3.

Таблица 3.3.

Сравнение результатов итогового тестирования
в контрольной и экспериментальной группах

| Виды контрольных испытаний | Контрольная | Экспериментальная | t | P |
|--------------------------------|-------------|-------------------|-----|--------|
| | X±m | X±m | | |
| Бег 30м, (сек.) | 8,2±0,1 | 7,9±0,1 | 1,3 | > 0,05 |
| Прыжок в длину с места, (см) | 118,6±2,2 | 122,9±2,1 | 1,4 | > 0,05 |
| Метание мяча, (м) | 9,3±0,3 | 10,9±0,3 | 3,3 | < 0,05 |
| Метание мяча на точность, (см) | 49,6±2,1 | 38,5±2,2 | 3,5 | < 0,05 |
| Челночный бег, (сек) | 12,7±0,2 | 11,7±0,2 | 2,2 | < 0,05 |
| Равновесие, (сек) | 10,5±0,4 | 11,9±0,4 | 3,1 | < 0,05 |

Из таблицы 3.3 мы видим, что в обеих группах произошло значительное изменение во всех показателях тестирования. Это объясняется тем, что дошкольный возраст – возраст бурного развития организма ребенка. Также мы видим, что по окончании эксперимента между группами наблюдаются достоверные отличия ($P < 0,05$) сразу по нескольким показателям тестирования.

Среди нормативов, в которых наблюдаются достоверные отличия в пользу экспериментальной группы можно выделить следующие:

- метание мяча на дальность. Результат в экспериментальной группе выше, чем в контрольной на 1,6 метра ($P < 0,05$);

- метание мяча на точность. Отклонение от цели в экспериментальной группе в конце эксперимента меньше, чем в контрольной на 11 см ($P < 0,05$);

- челночный бег 3x10 метров. Результат в экспериментальной группе лучше, чем в контрольной на 1 секунду ($P < 0,05$);

- равновесие на одной ноге. Время удержания позы в экспериментальной группе на 1,4 секунды лучше, чем в контрольной ($P < 0,05$).

Данные отличия позволяют говорить о том, что экспериментальная методика эффективна для развития скоростных и координационных способностей у детей 5-6 лет.

Таким образом, наша гипотеза, предполагающая, что методика развития физических качеств дошкольников 5-6 лет, в основе которой лежат упражнения и игры с мячом, будет эффективной при ее использовании на занятиях по физическому развитию, подтвердилась.

Выводы

1. Анализ специальной литературы позволяет говорить о том, что дошкольный возраст является возрастом бурного развития всех физических качеств. При этом на занятиях по физическому развитию в дошкольных образовательных учреждениях не происходит акцентированного воздействия на какое-либо из физических качеств. Все физические качества развиваются одновременно. Однако, по мнению большинства специалистов в дошкольном возрасте следует особое внимание уделять развитию скоростных и особенно координационных способностей.

2. Результаты проведенного нами исследования, свидетельствуют о том, что экспериментальная методика, в основе которой лежат упражнения и игры с мячом, оказалась эффективной при ее использовании на занятиях по физическому развитию с детьми 5-6 лет. Об этом свидетельствует наличие достоверных отличий ($P < 0,05$) между показателями тестирования экспериментальной и контрольной групп. Результаты в экспериментальной группе достоверно выше в таких упражнениях, как метание на дальность и на точность, челночный бег и равновесие.

Практические рекомендации

При организации занятий по физическому развитию в дошкольных образовательных учреждениях с детьми 5-6 лет необходимо подбирать средства таким образом, чтобы воздействовать на все основные физические качества.

При этом особое внимание следует уделять скоростным и особенно координационным способностям.

Для эффективного развития координационных способностей нужно постоянно в программный материал добавлять элемент новизны, выполнять упражнения из непривычных исходных положений, в неожиданно меняющихся условиях.

Прекрасным средством для развития ловкости являются игры и упражнения с мячом. При этом возможно использование мячей самого разного размера. Упражнения, связанные с ловлей, метанием, ведением мяча тренируют ловкость, развивают мышцы кисти и предплечья, что положительно отражается не только на развитии координационных способностей, но и на проявлении скоростно-силовых способностей.

Используя игры и упражнения с мячом в рамках занятий по физическому развитию, следует регулярно менять задания и игры, для того, чтобы дети осваивали как можно больший объем различных двигательных умений.

Список использованной литературы

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э.Й.Адашкявичене - М.: Просвещение, 1992.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст] / В.Г.Алямовская – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1993.
3. Аксенова, З.Ф. Спортивные праздники в детском саду [Текст]: пособие для работников дошкольных учреждений / З.Ф.Аксенова - М., 2003.
4. Анашкина, Л.П. Повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на физкультурных занятиях [Текст] / Л.П.Анашкина // Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М., 1982, с.65-75.
5. Антонов, Ю.Е. Здоровый дошкольник [Текст] / Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф.Саулина – М.: АРКТИ, 2001.
6. Береснева, З.И. Здоровый малыш [Текст] / З.И.Береснева, Р.Г.Казаковцева: Программа оздоровления детей в ДОУ. - М., 2004.
7. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах [Текст] / Э.Г.Булич - М., 1986.
8. Буцинская, П.П. Планирование основных движений на физкультурных занятиях [Текст] / П.П.Буцинская // Педагогическая практика студентов по курсу «теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». – М., 1984, с. 98-110.
9. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость [Текст] / Е.Н.Вавилова – М., 1981, с. 1-12.
- 10.Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать и метать [Текст] / Е.Н.Вавилова // Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1983.
- 11.Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей [Текст] / Е.Н.Вавилова // Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1986.

12. Викулов, А.Д. Развитие физических способностей детей [Текст] / А.Д.Викулов, И.М.Бутин // Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 1996. – 176 с.
13. Васильева, М.А. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста [Текст] / Сост. Г.П.Юрко // Метод. рекомендации – М., 1983.
14. Васюкова, В.И. Физкультурные развлечения [Текст] / В.И.Васюкова // Педагогическая практика по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» / Под ред. Кенеман А.В., Осокиной Т.И. – М., 1984, с. 163-169.
15. Галузинский, В.М. Индивидуальный подход в воспитании учащихся [Текст] / В.М.Галузинский – Киев, 1982.
16. Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам [Текст] / Л.Д.Глазырина – М.: ВЛАДОС, 1999.
17. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей [Текст] / О.Е.Громова - М., 2003.
18. Губа, В.П. Что может ваш ребенок [Текст] / В.П.Губа - М., 1991.
19. Ермак, Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду [Текст] / Н.Н.Ермак // творческая школа дошколят / Серия «Мир вашего ребенка». – Ростов н/Д: Феникс, 2004.
20. Ефименко, Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / Н.Н.Ефименко – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
21. Железняк, Ю.Д. «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте» [Текст] / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров - М.: Академия, 2001. - 264с.
22. Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка дошкольника [Текст] / В.Н.Зимонина // развитие организованного, самостоятельного, неболеющего, коммуникативного, аккуратного / Расту здоровым: Программно-метод.

- пособие для педагогов дошкольных общеобразовательных учреждений - М., 2003.
23. Зимонина, В.Н. Рабочий журнал инструктора (воспитателя ДООУ) по физической культуре [Текст] / В.Н.Зимонина - М., 2003.
24. Змановский, Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми [Текст] / Ю.Ф.Змановский – М.: Медицина, 1989.
25. Индивидуальный подход к детям в воспитательно-образовательном процессе детского сада / [Текст] // Под ред. Котырло В.К. – Киев, 1989.
26. Каралашвили, Е.А. Физкультурная минутка: Динамические упражнения для детей 6-10 лет [Текст] / Е.А.Каралашвили - М., 2003.
27. Карманова Л.В. Индивидуальный подход к старшим дошкольникам при обучении движениям [Текст] / Л.В.Карманова // Проблема индивидуального подхода к детям дошкольного возраста. – Пермь, 1978.
28. Карманова, Л.В. Диагностика физического развития дошкольников [Текст] / Л.В.Карманова, В.Н.Щебеко, Т.Ю.Догвина – Минск, 1992.
29. Карманова, Л.В. Физическая культура в старшей группе детского сада [Текст] / Л.В.Карманова, В.Н.Щебеко – Минск, 1987.
30. Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет [Текст] / М.Ю.Картушина - М., 2004.
31. Кенеман, А.В. Детские народные подвижные игры [Текст] / А.В.Кенеман, Т.И.Осокина – М.: Просвещение, 1995.
32. Коровина, И.М. Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнования и творческих заданий [Текст] / И.М.Коровина // Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. – М., 1984, с.65-80.
33. Кряж, В. Н. Гимнастика. Ритм. Пластика [Текст] / В. Н.Кряж, Э. В.Ветошкина, Н.А.Боровская - Мн.: Полымя, 1987.
34. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления [Текст] / В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.

- 35.Ланда, Б.Х. методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: учеб. пособие / Б.Х.Ланда. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2005. – 192 с.: ил.
- 36.Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка [Текст] / М.Д.Маханева – М.: АРКТИ, 1998.
- 37.Муравьев, В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста [Текст] / В.А.Муравьев, Н.Н.Назарова // Метод. пособие - М., 2004.
- 38.Ноткина, Н.А. Воспитывать физические качества [Текст] / Н.А.Ноткина // Дошкольное воспитание. – 1980, №12, с.36-38.
- 39.Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми [Текст] / Л.И.Пензулаева – М.: Просвещение, 1988.
- 40.Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст] / М.А.Рунова // Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М., 1996.
- 41.Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22 июля 2010 г. № 91 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.2660-10.
- 42.Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций СанПиН 2.4.1.3049-13. (с редакцией от 27.08.2015 г.)
- 43.Сивачева, Л.Н. Физкультура – это радость! [Текст] / Л.Н.Сивачева – СПб.: Детство-пресс, 2001.
- 44.Сиротин, О.А. Контроль за физической подготовленностью дошкольников [Текст] : метод. рек. / О.А.Сиротин, С.Б.Шарманова, Л.В.Пигалова - Челябинск, 1994.
- 45.Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учеб. заведений / Э.Я.Степаненкова - М., 2001.

- 46.Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста [Текст]: метод. рек. / Т.А.Тарасова – М., 2005.
- 47.Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
- 48.Усаков, В.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников [Текст] / В.И.Усаков - Красноярск, 1989.
- 49.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г.
- 50.Фирилева, Ж.Е. Са-Фи-Данс. Танцевально-игровая гимнастика для детей [Текст] / Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина – СПб.: Детство-пресс, 2001
- 51.Фомина, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду [Текст] / А.И.Фомина – М.: Просвещение, 1974.
- 52.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
- 53.Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников. Практикум [Текст]: Пособие для средних пед. учебных заведений и работников дошкольных учреждений / В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина - М., 1997.
- 54.Шорин, Г.А. Нормативы и метод. указания по оценке физического развития детей дошкольного возраста [Текст]: метод рек. / Г.А.Шорин - М., 2004.
- 55.Щебеко, В.Д. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] / В.Д.Щебеко - Мн.: 1998.
- 56.Эрбах, Б. Гимнастика круглый год [Текст] / Б.Эрбах, У.Польстер – Мн.: Польша, 1984г.

Приложения

Приложение 1

Музыкально – подвижные игры.

«Найди свое место»

Все дети стоят в шеренге (колонне). По команде руководителя «Разойдись!» звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке, бегают, прыгают, играют, передвигаются под музыку. Звучит команда: «Быстро по местам!» музыка прекращается. Все учащиеся должны быстро занять свои места в шеренге (колонне).

Руководитель отмечает тех, кто правильно занял место в строю.

Второй вариант. Играющие стоят в шеренге. По сигналу руководителя «На прогулку!» дети расходятся по залу и гуляют. Руководитель произносит слова: «У ребят порядок строгий, знают все свои места. Ну, трубите веселее». Дети отвечают: «Тра-та-та, тра-та-та!» По сигналу руководителя дети быстро строятся в шеренгу в указанном месте. Построение может быть в колонну или круг, по периметру или посередине зала. Игру можно проводить под музыку и без нее.

«Нитка – иголка»

Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он – «иголка», дети – «нитка». Куда иголка идет – туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее.

«Цапля и лягушки»

Все играющие – лягушки, а один ребенок – цапля (стоит посередине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелился, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек.

Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.

«У медведя во бору»

На одной стороне площадки – берлога медведя, в берлоге – водящий – медведь. На другой стороне – дети. Дети идут к берлоге со словами: «У медведя во бору грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас рычит!»

После этих слов медведь начинает ловить детей, а дети стараются убежать. Пойманные идут в берлогу. Медведь меняется, когда в берлоге будет четыре – пять пойманных игроков.

Вариант: игра с двумя-тремя водящими.

«Водяной»

Игра направлена на развитие быстроты и ловкости. Начертить круг – озеро. Играющие бегают вокруг озера. Водящий бегают в круге и ловит играющих, которые близко подходят к берегу. При этом водящему нельзя

выходить за линию круга. Пойманные становятся в круг и помогают водящему ловить игроков.

«Отгадай, чей голосок?»

Все играющие, кроме одного, образуют круг. В центре круга – водящий с закрытыми глазами. Дети, держась за руки, идут по кругу вправо (влево) и произносят: «Вот построили мы круг, повернемся разом вдруг (дети поворачиваются в другую сторону). А как скажем: «Скок, скок, скок, - отгадай, чей голосок?»»

Слова «скок, скок, скок» говорит один ребенок по указанию педагога. Когда сказаны все слова, водящий открывает глаза и старается отгадать, кто сказал слова «скок, скок, скок». Если отгадает, то тот, кто говорил, становится водящим.

Передвигаться по кругу можно под музыку.

«Попрыгунчики-воробышки»

На полу обозначен круг. В центре круга водящий – ворона. За линией круга все играющие – воробьи. Они впрыгивают в круг, прыгают по кругу, выпрыгивают из него. Ворона старается поймать воробушка, когда тот находится в кругу. Пойманный становится водящим.

Варианты. Воробьи не прыгают по кругу, а только впрыгивают и выпрыгивают; пойманные остаются в центре круга, а когда их будет 4-5, выбирается новый водящий.

«Мы – веселые ребята»

На одной стороне площадки, за линией – дом, там стоят дети.

Водящий, стоя посередине лицом к играющим, громко произносит: «Раз, два, три!» все играющие отвечают:

Мы – веселые ребята,

Мы – ребята все зверята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать.

После этого дети перебегают на противоположную сторону зала за линию другого дома. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Когда все дети перебегут, водящий опять считает: «Раз, два, три!» - а все, сказав четверостишие, бегут в первый дом. Пойманные опять отходят в сторону. После 2-3-х перебежек подсчитывают пойманных. Из них выбирают нового водящего, а пойманные снова включаются в игру. Все начинается сначала.

«Совушка»

Выбирается водящий – совушка. Ее гнездо находится в стороне от площадки. Играющие стоят на площадке. Совушка сидит в гнезде. По сигналу – «День наступает- все оживает» - дети ходят, бегают, подражают полету бабочек, птиц, жуков. По сигналу: «Ночь наступает – все замирает» играющие замирают, останавливаясь в той позе, в которой их застал сигнал. Совушка выходит охотиться и шевельнувшихся уводит в свое гнездо. По сигналу «День наступает – все оживает» совушка уходит в гнездо. Играющие опять оживают. Совушка меняется через 2-3 игры. Игру можно проводить под музыку: «день» - музыка звучит громко, «ночь» - музыка звучит тихо.

«Лошадки»

Стулья («стойла») стоят по кругу, их должно быть на 1, 2, 3 меньше, чем играющих.

Играющие стоят по кругу правым (левым) боком к центру, за стульями, представляя собой лошадок. Инсценируется выездка спортивных лошадей. По команде «Шаг коня!» лошадки идут, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук, согнутых в локтях. Команда «Поворот!» - и лошадки поворачиваются кругом, продолжая движение в противоположном направлении. Команда «Рысью!» - лошадки бегут; «Шаг коня!» - снова идут. Так повторяется 2-3 раза. По команде «В стойла!» все бегут, стараясь занять обозначенное место. Оставшиеся без стойла проигрывают. Участники игры снова становятся в круг, на этот раз другим боком к центру, и игра продолжается. Вместо команд можно использовать стихи:

Галоп, галоп, у лошадок нет хлопот.
Шире, шире, шире шаг!
Ветерок свистит в ушах,
Рысью побежали – цок, цок, цок.
Лошадки в стойла – стоп, стоп, стоп.

«День-ночь»

День веселый наступает,
Ежик бегаёт, играет.

Дети бегают, прыгают.

Ночь тихонько подошла,
Наступила тишина.
Ежики пошли все спать,
Враг не сможет их поймать.

Дети выполняют группировку
В приседе и не шевелятся.
Водящий ловит тех, кто не спит
И шевелится.

«Птица без гнезда»

Играющие располагаются по кругу (лицом к центру). Игроки внутреннего круга – гнезда – ставят руки на пояс, а игроки наружного круга – птицы – кладут руки на плечи впередистоящим. В центре – водящий – птица без гнезда. С началом музыки все птицы в колонне по одному бегут за водящим, имитируя руками взмахи крыльев. Водящий движется в любом направлении на площадке. С прекращением музыки все останавливаются. По команде водящего «Птицы, в гнезда» птицы бегут к гнездам (вместе с водящим) и занимают любое из них. Игрок, оставшийся без гнезда, становится водящим. После этого играющие меняются ролями, и игра начинается сначала. Выигрывают дети, которые ни разу не были водящими.

«Пятнашки»

Игра с двумя водящими, у одного из них синяя ленточка. Он, дотрагиваясь рукой до играющих, «замораживает» их. Игроки остаются на месте и замирают. А водящий с красной ленточкой, дотрагиваясь рукой до «замороженных», «размораживает» их, и они вновь возвращаются в игру.

Игры-упражнения с мячом

Мяч в ворота.

Ребенок должен закатить мяч с некоторого расстояния в «ворота». Для обозначения «ворот» можно использовать различные предметы, например, обычные кубики или ножки стула.

Подбрось мяч.

Двумя руками бросить мяч вверх и поймать.

Переложи мяч.

Ребенок должен принять исходное положение упор сидя сзади. Зажав мяч обеими ногами, поднять его с пола и перенести слева направо. Затем сделать тоже справа налево.

Послушный мяч.

Лежа вытянувшись на спине, зажать мяч между ногами. Повернуться на живот, не выронив мяча. Повторить 4-6 раз.

Вот какой послушный мяч!

Между ног его запрячь.

Повернись и оглянись!

Мячик, на пол не катись!

Не теряй мяч.

Всем детям раздаются средние или маленькие мячи и говорят: «Можете с мячом, как хотите, играть!». Дети разбегаются в разные стороны и свободно играют с мячами: катают, подбрасывают, ловят. На слова: «Мяч не теряй, вверх поднимай!» - все останавливаются и показывают свои мячи. Игра повторяется 3-4 раза. После этого предлагается детям пройти с мячом в руках по кругу.

Расположив детей по кругу, им предлагают проделать несколько упражнений с мячами, например:

- 1) поднять мяч вверх, посмотреть на него и опустить;
- 2) развести руки в стороны, затем, соединив их между собой, переложить мяч из одной руки в другую и опустить руки вниз;

3) наклониться, положить мяч на пол, выпрямиться без мяча, еще раз наклониться и поднять мяч;

4) присесть, покатавать мяч по полу от правой руки к левой (и наоборот), затем встать, подняв мяч.

Крутящийся мяч.

Вращение мяча вокруг разных частей тела с продвижением вперед и назад, в беге, прыжках и т.д.

Хлопок – мяч за головой.

Стоя прямо, удерживать мяч за головой двумя руками. Отпустить мяч, хлопнуть в ладоши перед собой, поймать мяч за спиной, прежде чем он упадет на пол или на землю.

Люлька.

Ноги на ширине плеч. Мяч удерживается между ногами, правой рукой спереди, левой сзади. Поменять положение рук, не давая мячу упасть. Когда это упражнение будет хорошо отработано, можно без перерыва проделать то же самое несколько раз.

Рикошет.

Ноги на ширине плеч. Послать мяч в пол (или об землю) так, чтобы он отскочил между ногами, и поймать его сзади.

Арка.

Мяч удерживается двумя руками за спиной на уровне пояса. Подбросить движением кистей мяч так, чтобы он перелетел над головой вперед. Поймать мяч двумя руками спереди.

Поймай сзади.

Подбросить мяч двумя руками над головой, сделать шаг вперед и поймать мяч двумя руками за спиной у пояса.

Мяч на лбу.

Необходимо, прогнувшись в пояснице, удерживать мяч на лбу, не давая ему упасть.

Усложняя упражнение, можно приседать и медленно вставать, удерживая мяч.

Школа мяча.

Вариант 1.

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

Вариант 2.

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться пальцами до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
2. сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю, так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнений, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Примечание. Каждое упражнение играющий вначале выполняет по одному разу. Упражнения выполняются последовательно одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки – одно очко.