

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №30 комбинированного вида Петродворцового района Санкт-Петербурга

Задачи, особенности содержания и методики физической культуры  
детей старшей группы дошкольного возраста (5-6 лет)

**Подготовила:**  
**Лесникова Людмила Валерьевна**  
**инструктор по физической культуре**  
**ГБДОУ Петродворцового района д/с №30**

Санкт-Петербург

2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей старшей группы дошкольного возраста (5-6 лет) .....	5
2. Цель, задачи, направленность физической культуры детей старшей группы дошкольного возраста (5-6 лет) .....	8
3. Формы организации занятий физическими упражнениями детей старшей группы дошкольного возраста (5-6 лет) .....	10
4. Отличительные особенности содержания и методики физической культуры детей старшей группы дошкольного возраста (5-6 лет) .....	14
4.1. Основные (естественные) виды движений как средство физического воспитания детей старшей группы дошкольного возраста .....	21
4.2. Подвижная игра - как средство физического воспитания детей старшей группы дошкольного возраста .....	24
4.3. Общеразвивающие упражнения как средство физической культуры детей старшей группы дошкольного возраста.....	25
4.4. Общеподготовительные упражнения с предметами как средство физической культуры детей старшей группы дошкольного возраста.....	29
4.5. Спортивные виды движений.....	30
4.6. Нетрадиционные формы занятий физического воспитания.....	33
4.6.1. Фитбол.....	33
4.6.2. Игровой стретчинг .....	34
Выводы .....	37
Список использованной литературы.....	39

## **Введение**

Жизнь – это система движений. Потребность в движении дана человеку природой. Древний человек, чтобы обеспечить своё существование, должен был залезть на дерево и сбить с него плод, догнать добычу, перепрыгивать препятствия, балансировать на ограниченной площади, ориентироваться в пространстве. Основными движениями, которые активно развивает инструктор (педагог) на занятиях по физической культуре, являются ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки, бросания, ловля, метание, строевые упражнения, упражнения на равновесие. Они гармонизируют физическое состояние человека, приводя в тонус различные группы мышц и обеспечивая нормальное функционирование всех систем организма.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие является неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольном учреждении.

Наряду с комплексом обязательных мероприятий по физической культуре сюда входят и оздоровительно – профилактические действия всех сотрудников детского сада.

Большое внимание с раннего возраста уделяется формированию правильной осанки, двигательных навыков, координации движений, пространственного ориентирования, развитию физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы и других качеств, а также привитию культурно – гигиенических навыков и интереса к физическим упражнениям, что способствует формированию моральных качеств, волевых черт личности, ведению здорового образа жизни.

Одним из условий воспитания здоровых детей является организация правильного режима дня, который строго соблюдается в дошкольных образовательных учреждениях.

Для успешного физического развития ребенка необходимы разнообразные закаливающие мероприятия, активная двигательная деятельность в течение дня, физкультурное оборудование и инвентарь.

Комплексное использование и стереотипное повторение всех форм физической работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные и спортивные игры, прогулки, организация самостоятельной деятельности детей, физкультурные досуги и праздники) обеспечивают нормальное физическое развитие детей дошкольного возраста.

**Важной целью**, определяющей особую значимость физического воспитания, как основы всестороннего развития, является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

**Задачи:**

1. Рассмотреть задачи, особенности содержания и методики физической культуры детей старшей группы дошкольного возраста (5-6 лет);
2. Раскрыть задачи, особенности содержания и методики физической культуры детей старшей группы дошкольного возраста (5-6 лет);
3. Выявить особенности обучения двигательным действиям и совершенствование двигательных способностей детей старшей группы дошкольного возраста;

Основным методом исследования является анализ литературных источников и методических материалов, анализировалась методика физического воспитания в дошкольном учреждении.

## **1. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей старшей группы дошкольного возраста (5-6 лет)**

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

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 не одинаковы.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением – ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось – поймай». Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно.

Позвоночный столб ребенка 5–7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за

посильностью физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

У детей 5–7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. В целом в старшей группе детям попрежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например, в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и другие.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

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.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 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 6–7 годам составляет 92–95 ударов в минуту. К 7–8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Жизненная емкость легких у детей 5–6 лет в среднем составляет 1100–1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2–7 раз, а при беге – еще больше.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки. (Пензулаева Л.И., 2015)

Особенности поведения дошкольников: отмечается слабо упорядоченное поведение в учебной деятельности, дети не могут долго сосредоточить внимание на объекте. У детей дошкольного возраста преобладают сильные и неуправляемые положительные эмоции во время двигательных действий, поэтому отмечается ограниченная моторная обучаемость. Дошкольный возраст заканчивает один из важнейших периодов жизни человека, который характеризуется интенсивным, неравномерным,

неодновременным ростом и развитием систем и функций организма, низкой сопротивляемостью к воздействиям внешней среды. Все эти особенности должны быть учтены в процессе физического воспитания дошкольников. (Короткова Е.А., 2014)

Таким образом, на протяжении дошкольного возраста происходят существенные качественные изменения, связанные и интенсивным анатомическим и функциональным созреванием организма детей, развитием двигательного анализатора. Эти изменения позволяют широко развернуть работу по формированию двигательных навыков и развитию физических качеств. (Кожухова Н.Н., 2002)

У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха. (Кожухова Н.Н., 2003)

## **2. Цель, задачи, направленность физической культуры детей старшей группы дошкольного возраста (5-6 лет)**

Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка. В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Они направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.



Одна из главных задач физического воспитания — оздоровление ребенка. (Степаненкова Э. Я., 2014)

В дошкольном учреждении система физического воспитания характеризуется единством целей, задач, принципов и форм работы, направленных на физическое и личностное развитие детей.

Общая цель всей системы физического воспитания – формирование физической культуры личности. Специфической целью физического воспитания дошкольников является содействие воспитанию здорового, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту двигательными умениями и навыками, знаниями о физической культуре, обладающего способностью управления собой.

Цель определяет задачи физического воспитания (оздоровительные, образовательные, воспитательные), которые конкретизируются с учетом возрастных особенностей развития ребенка.

Решение оздоровительных задач направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма, повышение общей активности и работоспособности.

Образовательные задачи предусматривают формирование двигательных навыков и освоение физкультурных знаний. К концу дошкольного возраста ребенок должен уметь выполнять различные движения: ходить, бегать, прыгать, ловить, метать, лазать разными способами, ходить на лыжах, скользить по ледяным дорожкам, ездить на велосипеде, кататься на коньках.

Воспитательные задачи направлены на формирование личности ребенка средствами физической культуры. Они концентрируют внимание педагога на признании права каждого участника образовательного процесса быть личностью, способной к саморазвитию.

Процесс физического воспитания строится таким образом, чтобы одновременно решались все группы задач.

Действенность системы физического воспитания определяется принципами, лежащими в ее основе. Это кратко выраженные научно-

методические положения, отражающие закономерности овладения детьми двигательными навыками, развития двигательных способностей, формирования личности в процессе двигательной деятельности. (Шебеко В.Н., 2015)

### **3. Формы организации занятий физическими упражнениями детей старшей группы дошкольного возраста (5-6 лет)**

Эффективность решения задач направленного использования физической культуры в дошкольном возрасте зависит от организации целесообразного двигательного режима. Его основу составляют ежедневные занятия физическими упражнениями и играми в различных формах под руководством воспитателя, инструктора по физической культуре (в дошкольных детских учреждениях), родителей (в семье) и в процессе самостоятельной двигательной деятельности детей.

Основными формами занятий физическими упражнениями являются: утренняя гимнастика, занятия урочного типа, подвижные игры, физкультпаузы и физкультминутки, физкультурные праздники, досуги и самостоятельные занятия.

Утренняя гимнастика направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности и формирование правильной осанки. Средствами являются простые общеразвивающие упражнения в сочетании с водными процедурами, массажем, закаливанием. Ее продолжительность 6-8 мин - для детей 4-5 лет, 8-10 мин - для детей 6 лет, Структура утренней гимнастики может быть следующей: ходьба, бег - упражнения для мышц рук и плечевого пояса - упражнения для туловища (спины и живота) - упражнения для ног - кратковременный бег и ходьба с целью восстановления. Чтобы комплекс упражнений утренней гимнастики не наскучил ребенку, периодически, приблизительно через 7-10 дней, необходимо заменять 1-2 упражнения. (Седых Н.В., Саакян Е.Г., 2011)

В старшей группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю продолжительностью до 30 минут в утренние часы. Каждое третье занятие проводится на участке детского сада.

Структура физкультурных занятий общепринятая: вводная (4–6 минут), основная (18–20 минут) и заключительная (3–4 минуты) части. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Во второй части занятия детей обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений; обязательно проводится подвижная игра. В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игры малой подвижности.

Общеразвивающие упражнения направлены на воздействие на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма. При обучении упражнениям общеразвивающего характера в старшей группе воспитатель применяет мелкий (флажки, кубики, кегли, палки и так далее) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревки, шнуры) физкультурный инвентарь.

Обучение основным видам движений является определяющим. Упражнения подбираются в соответствии с требованиями программы «От рождения до школы».

В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

На каждом занятии предлагаются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

В соответствии с требованиями примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» в старшей группе одно физкультурное занятие в неделю обязательно на открытом воздухе; поэтому на методике и организации третьего физкультурного занятия следует остановиться подробнее

Структура каждого третьего занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части).

Однако в проведении физкультурных занятий на прогулке имеются и некоторые специфические особенности.

Первая часть должна ввести организм детей в состояние подготовленности к основной, второй части, предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя.

Вторая часть включает игровые упражнения с использованием прыжков, бега, метания, лазанья. Организация, при которой дети разделяются на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и повысить интерес к выполняемым упражнениям.

Третья, заключительная часть занятия на свежем воздухе небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, с использованием игр с элементами спорта и подвижных игр.

При проведении занятия главное – правильно и четко организовать детей. При этом возможны различные варианты, например:

- дети одновременно выполняют (фронтальный способ) игровые упражнения в шеренге (перебрасывание мячей, прокатывание обручей), затем разделяются на пары (в играх с мячом, играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей);
- дети разделяются на подгруппы, при этом одна подгруппа занимается под руководством воспитателя, а другая самостоятельно выполняет подряд два или три упражнения, затем дети меняются местами;
- дети разделяются на 3–4 группы, каждой группе предлагается задание, по условному сигналу происходит смена мест и заданий.

При проведении подвижных игр, эстафет важно соблюдать меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время бега, прыжков; переносить пособия, привлекая к этому достаточное количество ребят. (Пензулаева Л.И., 2015)

Физкультпаузы и физкультминутки используются с целью предупреждения утомления, отдыха, повышения умственной работоспособности, активизации двигательных функций при однообразных статических положениях тела.

Физкультурные досуги и праздники. Их назначение – демонстрация детьми в праздничной обстановке результатов, достигнутых в овладении физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени. Проводятся не реже 2–3 раз в год. (Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С., 2011)

Физическое развитие включает:

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, не

наносащем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
  - становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
  - становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и другое).
- (Степаненкова, Э.Я., 2014)

#### **4. Отличительные особенности содержания и методики физической культуры детей старшей группы дошкольного возраста (5-6 лет)**

Содержание физического воспитания составляет та часть социально-исторического опыта, которая включает знания, умения, навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья человека и двигательную активность. Двигательная активность предполагает овладение выработанными нормативами различных движений и развитие на этой основе таких качеств, как координированность, ловкость, быстрота, выносливость.

Задачи физического воспитания решаются в разнообразных формах:

- физкультурные занятия;
- дополнительные занятия физическими упражнениями (занятия в физкультурных кружках и секциях, совместные занятия физическими упражнениями детей с родителями).
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями);

- активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, каникулы, детский туризм):

- индивидуальные занятия;

- самостоятельные занятия детей (самостоятельные занятия в группе и на прогулке, домашние задания). (Гогоберидзе А.Г., 2013)

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;

- групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному, действию;

- индивидуальный - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом. (Громова О.Е., 2008)

Действенность системы физического воспитания определяется принципами, лежащими в ее основе. Это кратко выраженные научно-методические положения, отражающие закономерности овладения детьми двигательными навыками, развития двигательных способностей, формирования личности в процессе двигательной деятельности.

Основные принципы системы физического воспитания дошкольников можно разделить на две группы:

- 1) принципы организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении – общепедагогические принципы;

2) принципы построения занятий физическими упражнениями с детьми – общеметодические принципы.

К общепедагогическим принципам организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении относятся:

- принцип природосообразности, предполагающий воспитание ребенка с учетом возрастных и индивидуальных психофизических особенностей. Реализация данного принципа проявляется в учете педагогом индивидуальных особенностей каждого ребенка при различных формах работы по физической культуре, специфики мотивации деятельности дошкольника, особой значимости игровых мотивов, потребности детей в самоутверждении и т. д.;

- принцип непрерывности развития, обеспечивающий преемственность целей, содержания и организации физкультурной деятельности при развитии физической культуры личности ребенка на каждом возрастном этапе дошкольного детства;

- принцип развивающего характера образования, предполагающий вовлечение ребенка в различные виды деятельности, использование игр и упражнений, что способствует обогащению воображения, мышления, памяти и речи. В развивающем обучении педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных личности ребенка, который является полноценным субъектом деятельности;

- принцип единства обучения и развития, проявляющийся во взаимосвязи овладения ребенком двигательными навыками с состоянием и развитием опорно-двигательного аппарата, вегетативных функций организма и двигательных качеств. На занятиях физическими упражнениями этот принцип обязывает педагога вести обучение во взаимосвязи с обеспечением физической подготовленности и развития двигательных качеств;

- принцип оздоровительной направленности, означающий, что при выборе средств и методов физического воспитания педагог должен руководствоваться прежде всего их оздоровительной ценностью. Целесообразность проведения любого физкультурного мероприятия следует



рассматривать с точки зрения здоровья ребенка, соответствия физических нагрузок его возможностям. При этом необходимо осуществлять педагогический и медицинский контроль;

- принцип гармоничного развития личности, означающий связь физического воспитания с другими видами воспитания (умственным, нравственным, эстетическим и т. д.), согласованное и соразмерное развитие физических способностей, разностороннее формирование двигательных умений и навыков и освоение специальных знаний;

- принцип субъектности, включающий гуманистический тип взаимоотношений участников образовательного процесса, в котором ребенок выступает как субъект собственной деятельности. Данный принцип означает направленность педагогической деятельности на выявление, сохранение и развитие индивидуальности, самобытности ребенка, учет этих качеств и индивидуального опыта детей в процессе физического воспитания;

- принцип сотрудничества, предусматривающий объединение целей детей и взрослых, общую деятельность и согласованность действий, общение и взаимопонимание, общую устремленность в будущее и взаимную поддержку. Данный принцип предполагает также взаимопонимание педагога и родителей, согласованность действий, их сотрудничество в физическом развитии ребенка.

При построении занятий по физической культуре необходимо учитывать общеметодические принципы:

- принцип научности, предполагающий построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития;

- принцип доступности, определяющий постановку двигательных заданий, которые соответствуют уровню психофизического развития детей;

- принцип систематичности, обуславливающий необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников физкультурных знаний и двигательных умений;

- принцип сознательности и активности, предполагающий, что педагог в процессе физического воспитания поддерживает у детей интерес к занятиям, формирует сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок приучается самостоятельно решать двигательные задачи;

- принцип наглядности, базирующийся на предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование данного принципа позволяет успешно формировать у детей представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий;

- принцип развития детского творчества, обуславливающий появление новых мотивов деятельности дошкольников, что перестраивает их мотивационно-эмоциональную сферу, способствуя формированию эвристической структуры личности в целом. Реализация данного принципа в процессе физического воспитания означает широкое использование игры, сказки как источника детского творчества, детского экспериментирования;

- принцип системного чередования нагрузок и отдыха, определяющий суммарный эффект физкультурного занятия. Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. Систематическое повторение нагрузок на фоне недовосстановления приводит к снижению работоспособности организма;

- принцип индивидуализации, предполагающий такую организацию физкультурно-оздоровительного процесса, при которой выбор способов, приемов, методов обучения и оздоровления обуславливается индивидуальными особенностями здоровья, физического и двигательного развития детей. Индивидуализацию обучения можно рассматривать и в качестве самостоятельной педагогической технологии. (Шебеко В.Н., 2015)

Усвоению ребенком двигательного опыта и качественному его развитию способствуют следующие методы обучения: информационно-рецептивный, репродуктивный, проблемного обучения, формирования творчества.

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

Полноценное усвоение двигательных действий обеспечивает репродуктивный метод (т. е. воспроизведение способов деятельности).

Репродуктивный метод повышает усвоение знаний и навыков, позволяет использовать и варьировать их в разнообразных ситуациях.

Метод проблемного обучения рассматривается как элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором отсутствует в качестве составной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным. (Кенеман А.В., Хухлаева Д.В., 1985)

В теории физического воспитания используются также специфические методы: метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Рассмотрим особенности каждого из этих методов. (Шебеко В.Н., 2013)

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

- наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками;
- создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка.

Метод регламентации направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств.

Метод круговой тренировки заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. (Ашмарин Б.А., 1990)

Игровой метод отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребенка, даст возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми широко используются сюжетные и несюжетные, а также спортивные игры.

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

Широко используются и системе физического воспитания обще-дидактические методы: наглядный, вербальный (словесный), практический.

Наглядные методы формируют представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности; вербальные (словесные) методы активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях; практические методы обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения. Практические методы жестко регламентированы.

Основным средством и методом физического воспитания является игровой метод. Он дает возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведения ребенка. Наиболее

активно этот метод используется в младших группах, но им широко пользуются в работе также и со старшими дошкольниками.

Таким образом, занятия физическими упражнениями - важный фактор формирования личности ребенка дошкольника. (Лаптев А.П., 1984)

#### **4.1. Основные (естественные) виды движений как средство физического воспитания детей старшей группы дошкольного возраста**

Развитие основных видов движений в работе со старшими дошкольниками имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с расширением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т. д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в целом виде, так и отдельными элементами техники движений.

Обучение основным видам движений строится с учетом ведущих дидактических принципов. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к количественным и качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. (Вавилова Е. Н., 2008)

В старшей группе дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр – баскетбола, футбола, хоккея.

Упражнения в ходьбе и беге. Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы. Для совершенствования ходьбы и бега используют различные упражнения с

постепенным их усложнением на основе двигательных навыков, приобретенных в предыдущей группе.

В старшей группе детей обучают ходьбе и бегу в чередовании, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых упражнений. Так, например, наиболее трудными для освоения можно считать упражнения в ходьбе, высоко поднимая колени.

Ходьба и бег широким свободным шагом характеризуются несколько замедленными движениями. При сохранении обычной координации в движениях рук и ног нога ставится перекатом с пятки на носок.

Для развития скоростных качеств предлагается бег на скорость (дистанция— 10 или 20 м), для развития ловкости и координации движений — челночный бег. И, наконец, для развития выносливости применяется непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в среднем темпе.

Упражнения в прыжках. В старшем дошкольном возрасте арсенал упражнений значительно увеличивается. Наблюдается более сильное отталкивание от почвы, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину и т. д.

Выполнение прыжков в длину с места дошкольниками разных возрастных групп во многом сходно. Исходное положение перед прыжком — «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед — вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление (рис. 1).

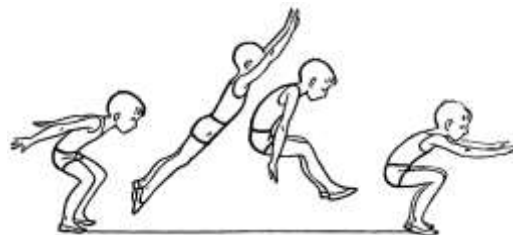


Рис. 1 Прыжок в длину с места (по Э.С. Вильчковскому, 1987)

Наряду с повторением прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперед детей обучают прыжкам в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

Упражнения в метании: точно попасть в цель (вертикальную и горизонтальную), энергично замахиваясь и приняв исходное положение, бросить мяч на дальность (рис. 2). В упражнениях в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени. Характерным для детей данного возраста является то, что они правильно воспринимают указания воспитателя и выполняют упражнения в соответствии со своими возможностями – подбрасывают мяч невысоко (на 50–60 см), меняют позу, направляя руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

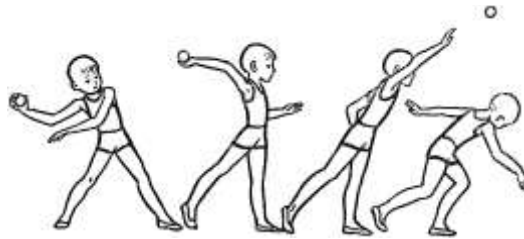


Рис. 2 Метание в цель (по Э.С. Вильчковскому, 1987)

Известно, что равновесие (его сохранение и удержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения.

Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий, поэтому их следует проводить в медленном или среднем темпе под наблюдением воспитателя, который при необходимости оказывает помощь и страховку.

Упражнения в лазании и ползании полезны для дошкольников. В их выполнении берут участие крупные мышечные группы (спины, живота, рук и ног). Эти упражнения требуют большого физического напряжения. Для их выполнения нужно иметь несложное оборудование, которое используется в домашних условиях (стулья, скамейка, обруч, палка). (Пензулаева Л.И., 2015)

## **4.2. Подвижная игра - как средство физического воспитания детей старшей группы дошкольного возраста**

В дошкольном учреждении подвижная игра – незаменимое средство физического воспитания. От игры дети получают удовольствие, испытывают «мышечную радость». Эмоциональный фон игры позволяет добиваться высокой двигательной активности. Это способствует приобретению и совершенствованию разнообразных двигательных навыков, повышает тренированность участников, положительно сказывается на качественной и количественной сторонах двигательной деятельности.

Классификация игр осуществлялась по разным параметрам:

- по принципу организации детей – игры одиночные и командные;
- возрастному принципу – для младшего, среднего и старшего дошкольного возраста;
- видам движений – игры с бегом, прыжками, равновесием, метанием, лазаньем;
- двигательным способностям – развивающие скоростно-силовые способности, быстроту, выносливость, ловкость;
- степени интенсивности движений – большой, средней и малой подвижности;
- особенностям содержания – подвижные игры с правилами, сюжетные и бессюжетные; элементы спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона и т. д.).

Подвижные игры с правилами (сюжетные и бессюжетные) широко распространены в практике детских садов. Характерным для этого вида игр является то, что они строятся на основании опыта детей, их знаний об окружающей жизни. Базой для развертывания сюжета являются знакомые образы (зайчики, лисички, птички и т. п.), эпизоды из жизни людей, явлений природы.



В старшем дошкольном возрасте широко используются игры-эстафеты. Для участия в них формируются две или три команды, равные по числу участников. Педагог четко и последовательно объясняет содержание и правила игры, условия определения победителя. Прежде чем начинать соревнование, необходимо провести репетицию, чтобы каждый понял, что от него требуется, и приспособился к игре. Вначале детям предлагаются простые эстафеты с разными видами движений (с бегом, прыжками на двух ногах), затем парные и встречные (от простых эстафет они отличаются тем, что дети выполняют движения в парах). (Сафоненко С.В., 2013)

Для развития быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрение, звуковые или тактические сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками. (Попов А.А., 2012)

Перед проведением игр на развитие скоростных качеств, важно проводить небольшую разминку, а в ходе игр и эстафет устраивать минутные интервалы для отдыха. (Коротков И.М., 2002)

#### **4.3. Общеразвивающие упражнения как средство физической культуры детей старшей группы дошкольного возраста**

Общеразвивающие упражнения в детском саду используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в сочетании с закаливающими процедурами, на детских праздниках.

Правильное выполнение упражнений влияет на физическое развитие детей. Общеразвивающие упражнения — специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Общеразвивающие упражнения развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма.

Например, для формирования правильной осанки подбираются упражнения, которые больше всего укрепляют крупные группы мышц плечевого пояса и спины, улучшают дыхание (укрепляются диафрагма, межреберные мышцы и т. д.).

Большинство упражнений просты по своей структуре. Они состоят из элементов, которые могут быть выполнены отдельно. Здесь нет такой динамичности, слитности, как в основных движениях, где каждая фаза непосредственно связана с другой (например, разбег в прыжках переходит в толчок, толчок — в полет и т. д.). (Будинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П., 1990)

Первая группа упражнений направлена на развитие и укрепление мышц плечевого пояса и рук. Они способствуют укреплению мышц грудной клетки и ее расширению, тренируют дыхательную, сердечную мускулатуру, выпрямляют позвоночник, совершенствуют полноценное дыхание.

Другая группа общеразвивающих упражнений — для туловища, развития и укрепления мышц спины — влияет на формирование правильной осанки, способствует развитию гибкости позвоночника (наклоны вперед, в стороны, повороты, вращение туловища).

Немаловажны упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса, которые способствуют укреплению мышц брюшного пресса, предохранению внутренних органов от сотрясения, препятствуют застою крови в венозных сосудах.

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

Исходные положения для ног в положении стоя: 1) основная стойка — пятки вместе, носки врозь (для старших групп) используется перед началом и по окончании упражнений (иногда с подъемом на носки); при полуприседании и полном приседании (прямая спина, колени разведены в стороны, пятки приподняты); при подъеме и сгибании ног в колене, при отведении ног вперед, влево, вправо, назад; 2) стойка — ноги врозь, на ширине ступни, шага, носки слегка развернуты; 3) стойка — ноги врозь, на ширине плеч, носки слегка развернуты; 4) стойка — ноги сомкнуты, носки и пятки вместе — используется при приседании; 5) стойка — ноги скрестно, одна нога находится перед другой, ступни параллельно; 6) стойка на коленях — колени, голени, носки опираются о пол, носки вытянуты — используется при поворотах сидя на пятках; 7) стойка — ноги слегка расставлены, ноги на ширине ступни, стопы слегка в стороны, но не внутрь (используется в младших группах).

Исходные положения для рук в положении стоя: руки опущены вниз, вдоль тела, ладони обращены к туловищу; руки вперед, вверх, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу; руки в стороны, ладони обращены вниз или вперед; руки на пояс — четыре пальца вперед, вниз, локти и плечи назад; руки перед грудью — локти на высоте плеч, ладони обращены вниз; руки за голову — локти отведены назад, пальцы касаются затылка, ладони обращены вперед; руки перед собой, кисти согнуты в кулаки, одна рука над другой; руки за спину, кисти «в замок» или одна кисть положена на другую.

В положении сидя: ноги вперед — прямые, сомкнуты, носки оттянуты, слегка развернуты; ноги врозь — прямые, разведены, носки оттянуты и слегка развернуты; ноги согнуты в коленях, сомкнуты, ступни на полу; ноги скрестно. Положение рук — в зависимости от содержания упражнений.

В положении лежа: лежа на спине — прямые ноги сомкнуты, носки слегка расставлены, оттянуты, руки вдоль тела, ладони — вниз; лежа на животе — прямые ноги сомкнуты, руки, согнутые в локтях, опираются о пол, ладони перед собой (одна над другой) или, опираясь на ладони, приподнять туловище; лежа на правом или левом боку с опорой одним боком, прямые ноги сомкнуты, руки обращены вверх.

Важную роль в развитии творчества, грациозности и красоты движений играют имитационные упражнения. Они широко используются во всех возрастных группах. Выполнению упражнений предшествует ознакомление ребенка с имитируемыми им персонажами: чтение художественной литературы, наблюдение за окружающей природой, просмотр диапозитивов, видеофильмов.

Выполнение общеразвивающих упражнений способствует усилению подвижности грудной клетки, углублению дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Они совершенствуют деятельность сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы, повышают энергообеспечение организма, оказывают на него оздоровительное воздействие.

Правильная осанка обеспечивает нормальное положение тела и хорошую деятельность внутренних органов, создает наилучшие условия для развития ребенка. Морфологическая особенность осанки характеризуется формой позвоночника, грудной клетки, расположением головы, плечевого пояса, рук, туловища и ног, а также развитием и состоянием мускулатуры.

Физиологической особенностью осанки является своеобразие навыков, сочетание условных рефлексов, обеспечивающих сохранение привычного положения тела.

К строевым упражнениям относятся следующие типы упражнений — построение (в круг, колонну, шеренгу и т.п.); перестроение (из колонны в круг, по два, по три, по четыре; в шеренгу и т.д.); повороты в разные стороны (кругом, налево, направо); размыкание; смыкание; разнообразные передвижения в пространстве. Они используются в различных формах

организации двигательной деятельности Юна занятиях, утренней гимнастике, в подвижных играх, хороводах, досугах, праздниках). (Степаненкова Э.Я., 2006)

#### **4.4. Общеподготовительные упражнения с предметами как средство физической культуры детей старшей группы дошкольного возраста**

Многие общеподготовительные упражнения проводятся с предметами. Они создают у детей интерес к занятиям, оказывают значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, двигательных качеств и способностей. Активные действия с предметами в процессе упражнений содействуют познанию, веса, качества материала и других свойств предметов. Действие с предметами дает возможность добиться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях.

Зрительные восприятия создают образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Предметы создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

а) флажки - действия с флажками требуют большой координации кистей: их нужно держать так, чтобы они не были опасны. С флажками удобно выполнять вращательные движения, покачивания, взмахи.

б) ленты с палочками (без палочек), султанчики (пучок лент) - динамичность мягкой переливающейся ткани вызывает у детей стремление выполнять упражнение красиво. Ленты и султанчики помогают более отчетливо выделить в движении плавность, мягкость или стремительность.

в) мячи резиновые (разных диаметров — от 20—22 до 6—8 см); волейбольные, теннисные. Мяч — постоянный спутник игр детей, он удовлетворяет активное стремление ребенка к движениям. Дети перекатывают их, перебрасывают и перекладывают из руки в руку, за спиной и т. п. Все

упражнения с мячом хорошо развивают силу и ловкость пальцев, координацию, быстроту движения, однако нагрузка на мышцы плечевого пояса, туловища увеличивается незначительно.

г) обручи - упражнения с обручами дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц. Различные хваты обруча, движение его в руках развивают мышцы кистей и предплечий. Многие упражнения оказывают большее влияние на развитие координации, пространственных ориентировок, чем упражнения с палками. Упражнения с большими обручами развивают согласованность действий, координацию. (Будинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П., 1990)

д) с гимнастической палкой - поднимание и опускание: вперед (назад), в стороны, вправо (влево), вверх (вниз), внутрь (наружу); сгибание и разгибание; круговые движения. (Гладких И.П., 2003)

е) с набивным мячом – вращение мяча вокруг туловища, переключивание из руки в руку; подбрасывание, переключивание.

ж) со скакалкой – перешагивание, подскок, перепрыгивание, прыжки вперед и назад, на одной и обеих ногах. (Чопорова Е.В., 2009)

#### **4.5. Спортивные виды движений**

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом (рис. 3), после одного-двух занятий детей обучают скользящему шагу. Выполняя его, ребенок скользит то на одной, то на другой лыже, стараясь делать широкие шаги и полностью выпрямлять ноги в коленном суставе. Туловище при этом наклонено вперед, вес его переносится с одной ноги на другую. Руки энергично двигаются, как при ходьбе.

Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

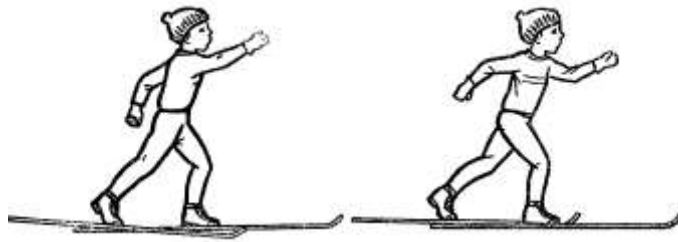


Рис. 3 Ходьба на лыжах скользящим шагом  
(по Э.С. Вильчковскому, 1987)

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Плавание. Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки. (Веракса Н.Е., 2014)

Дошкольный туризм — организованная двигательная деятельность, направленная на совершенствование основных видов движений, познание окружающего мира, формирование дружеских взаимоотношений детей. Этот вид двигательной деятельности в детском саду представлен пешеходными, лыжными, велосипедными прогулками и экскурсиями, проводимыми как на участке детского сада, так и за его территорией. (Короткова Е.А., 2014)

Элементы спортивных игр в детском саду: проводимых в спортивном зале, например, баскетбол, гандбол, а также на льду — хоккей с шайбой. В летний период проводятся игры на открытых площадках — футбол, бадминтон, настольный теннис и др.

В процессе обучения спортивным играм необходимо учитывать индивидуальную двигательную подготовленность ребенка, уровень здоровья, возраст. (Шпак В.Г., 2004)

Играть в бадминтон можно на любой ровной площадке. Эта игра развивает у детей пяти — семи лет быстроту реакции, ловкость, силу мышц рук, ног и туловища, координацию движений, выносливость и глазомер.

Вначале ребенка обучают правильно держать ракетку. Ее берут более сильной рукой (перпендикулярно к земле), обхватывают всеми пальцами, а большим придерживают слева. Этот способ дает возможность отбивать волан из любых положений (слева, справа и сверху), не перемещая ручку ракетки в кисти.

Перед тем как обучать технике ударов, ребенок должен овладеть правильной стойкой: бадминтонист стоит немного с согнутыми ногами в коленях, левая нога впереди на расстоянии полушага (если ракетка в правой руке), ракетку держат одной рукой, обод ее несколько приподнят вверх. Стойка бадминтониста должна быть непринужденной, чтобы иметь возможность быстро выполнить движение за воланом в любую сторону (рис. 4)



Рис. 4 Стойки бадминтониста (по Э.С. Вильчковскому, 1987)

При игре приходится постоянно двигаться приходится постоянно двигаться по площадке, перемещаются приставными шагами, избегая перекрещивания ног, чтобы не потерять равновесие и не упасть. Все удары по волану с левой и правой стороны выполняются легким и отрывистым движением кисти руки. Во время удара игрок как бы наваливается на волан, продвигаясь с ракеткой немного вперед. Удар над головой применяется во



время подачи, а также в том случае, когда нужно отбить волан, который летит над головой. Поднятую вверх ракетку наклоняют кистью руки назад (под углом 30—45°), и после того как волан приблизится к ракетке на 25—30 см, резким движением кисти ударяют по нему. Рука при этом выпрямляется в локтевом суставе, а вес тела перемещается вперед на левую ногу.

Игру в бадминтон через сетку с соблюдением всех правил с дошкольниками обычно не практикуют. Основная цель двухсторонней игры — научить детей наиболее простым элементам техники игры, чтобы они могли в будущем использовать их в занятиях этим видом спорта. (Вильчковский Э.С., 1987)

## **4.6. Нетрадиционные формы занятий физического воспитания**

### **4.6.1. Фитбол**

Занятия фитбол – аэробика. Упражнения с надувными мячами являются элементом аэробики. Фитбол (fitball, fit – оздоровление, ball – мяч) - швейцарский чудо мяч великолепно решает оздоровительные задачи, формирует осанку и отлично поднимает настроение. Различные упражнения выполняются лежа или сидя на пружинящем мяче. Большие, яркие мячи вызывают огромное желание заниматься, проявить усердие в выполнении упражнений. (Тимофеева Н.В., 2012)

Общеразвивающие упражнения с фитболами — это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса. В структуре комплекса мячи используются в качестве опоры, отягощения или препятствия. Они обеспечивают подготовку организма детей к предстоящей физической нагрузке и включаются, как правило, в начало основной части физкультурного занятия.

С помощью музыки при обучении динамическим упражнениям с фитболами можно ускорить процессы усвоения и закрепления двигательных умений, совершенствовать технику движений, оптимизировать физическую нагрузку посредством мелодичного регулирования продолжительности нагрузки и отдыха. Подвижные игры с музыкальным сопровождением воспитывают у детей временную ориентировку — способность двигаться в рамках определенного времени, соблюдать правила игры, согласовывая свои действия с музыкой и другими детьми.

Таким образом, приведенная классификация средств фитбол - гимнастики и их характеристика позволит педагогам подобрать и составить определенные комплексы упражнений с мячами в зависимости от направления решаемых оздоровительных и образовательных задач: для анатомического воздействия на определенные мышечные группы, суставы, связки, внутренние органы и органы чувств и др.; для развития мышечной силы, гибкости, быстроты движений, выносливости, координационных способностей и др. (Власенко Н. Э., 2015)

#### **4.6.2. Игровой стретчинг**

«Игровой стретчинг» — это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников.

Стретчингом очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям «стретчинга» в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. Детям предлагается сказка — игра, в которой они превращаются в различных животных, насекомых и т. п.,

выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Упражнения «игрового стретчинга» используют в качестве физкультминуток для снятия утомления и восстановления эмоционально-положительного состояния ребенка в ходе совместной с взрослыми образовательной деятельности, в утренней гимнастике и гимнастике после дневного сна, в физкультурных досугах и праздниках. Знания и умения, двигательные навыки, сформированные в организованных формах двигательной деятельности, дети успешно переносят в самостоятельную двигательную деятельность в течение дня. (Сулим Е.В., 2010)

Структура занятий. В первой (вводной части) дети выполняют музыкальную разминку. Задача разминки подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. Подготовительная часть состоит из трех разделов: 1) вступительная часть, ее цель — подготовить ребенка на эмоциональном уровне к дальнейшим занятиям посредством выполнения несложных движений под музыку; 2) разминка (движения под музыку), цель разминки — подготовить к работе все группы мышц; 3) джоггинг — прыжки на месте с целью воспитания выносливости, силы. Заканчивается подготовительная часть дыхательными упражнениями. Во второй (основной) — дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей. Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении. Детям от 5 до 7 лет — до 12 упражнений. Цель игры: обеспечить двигательную активность детей, развивать коммуникативные, дружеские качества. В заключительной части занятия (третьей): 1) выполнение танцевальных упражнений, которые расширяют двигательные навыки детей, учат их координировать свои движения согласно музыке; 2) подвижная игра; 3) расслабление (приведение

организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после физических нагрузок; дети расслабляются, слушая спокойную, тихую музыку, проводятся игры на восстановление дыхания, на внимание, пальчиковая гимнастика и т.п., организм ребёнка приводится в спокойное состояние, обеспечивается переход к другим видам деятельности). (Назарова А.Г., 2004)

## Выводы

Проведенный теоретический анализ может обосновать педагогические условия и методику проведения занятий по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста.

Физическая культура в дошкольном образовательном учреждении осуществляется всей системой разнообразных организационных форм (ежедневные занятия физкультурой, утренняя гимнастика, подвижные игры) и эффективными средствами (закалкой, питанием, режимом, гигиеническими процедурами). Все указанные средства способствует физическому развитию детей, влияют как на интеллектуальное развитие детей, морально-волевое, трудовое, эстетическое воспитание, так и на физическое развитие. Однако организация работы по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях требует совершенствования, поскольку сегодня больше внимания уделяется умственному развитию детей, следствием чего выступает малоподвижный образ жизни дошкольников.

2. Для успешного решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо максимально учитывать Анатомо-физиологические и психологические особенности детей старшей группы дошкольного возраста (5-6 лет). Детям этого возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их выполнять ритмичные движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение. В этом возрасте быстро развиваются и совершенствуются такие движения, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание.

Обучение физическим упражнениям требует от ребенка значительных физических и психических усилий: собранности внимания, конкретности представления, активности мысли. Оно развивает различные виды памяти: эмоциональную память, если ребенок заинтересован обучением; образную – при восприятии наглядного образца движений воспитателя и выполнения

упражнений; словесно – логическую – при осмыслении задачи и запоминании последовательности всех элементов упражнения, содержания и действий в подвижной игре; двигательно-моторную – в связи с практическим выполнением упражнений; произвольную – без которой невозможно сознательное самостоятельное выполнение упражнений. (Степаненкова Э.Я., 2001)

3. Особенности формирования двигательных навыков в теории и методике физического воспитания ребенка, педагог решает практические задачи обучения. Каждой стадии навыка соответствует определенный этап обучения:

1-й этап — начальное разучивание двигательного действия;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — закрепление и совершенствование двигательного действия.

Таким образом, технология поэтапного обучения физическим упражнениям направлена не только на формирование двигательных умений и навыков, воспитание психофизических качеств, но и на развитие творчества, раскрытие духовного потенциала детей дошкольного возраста.

Как показывает анализ литературных данных, старший дошкольный возраст характеризуется активным физическим развитием. Именно поэтому необходимо создать эффективные педагогические условия, при которых статическая нагрузка будет изменяться физической.

Следовательно, в результате работы установлено, что при соблюдении эффективных педагогических условий, внедрении комплекса физических занятий положительно влияет на формирование физической подготовки и личностных качеств детей старшего дошкольного возраста.

### Список использованной литературы

1. Ашмарин, Б.А. Методы обучения / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина // Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина – М.: Физкультура и спорт, 1990. – С.80-81
2. Буцинская, П.П., Васюкова, В.И., Лескова, Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Просвещение, 1990. – С. 2, 14-15
3. Вавилова, Е. Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет: система работы / Вавилова Е.Н. – М.: Скрипторий, 2008. – С. 3-4
4. Веракса, Н.Е. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – С. 8-10
5. Вильчковский, Э.С. Физическое воспитание дошкольников в семье / Э.С. Вильчковский – Киев, 1987. – 126 с.
6. Власенко, Н.Э. Фитбол - гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста / Н.Э. Власенко. - СПб: Детство-Пресс, 2015. – С. 5-12
7. Гладких, И.П. Упражнения с гимнастическими палками и скакалками на занятиях по физической культуре: Метод. указания / И.П. Гладких, С.И. Мещеряков, О.В. Кононов; Ярославль, 2003. – 44 с.
8. Гогоберидзе, А.Г. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения / Под ред. А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой. — СПб.: Питер, 2013. — С. 203-205
9. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей / О.Е. Громова – М.:ТЦ Сфера, 2008. – 128 с.
10. Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаев – М.: Просвещение, 1985. – С. 56-57
11. Кожухова, Н.Н. Анатомо-физиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М.

Самодурова // Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях / Под ред. С.А. Козловой. - М.: ИЦ «Академия», 2002. – Гл. 2. – С. 79-80

12. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. - М.: Владос, 2003. – С. 61-63

13. Коротков, И.М. Подвижные игры / И.М. Коротков – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – С. 207-208

14. Короткова, Е.А. Половозрастные особенности физкультурного образования / Е.А. Короткова, Т.П. Завьялова, Л.А. Архипова, Е.В. Хромин // Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. – Гл. 3. – С. 40-41

15. Короткова, Е.А. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие. / Е.А. Короткова, Т.П. Завьялова, Л.А. Архипова, Е.В. Хромин, Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. – С. 61-62

16. Лаптев, А.П. Возрастные особенности организма / А.М. Чайковский // Физическая культура и спорт. Издательство «Физическая культура и спорт», 1984, №8. – С. 15-16

17. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг / А.Г. Назарова – СПб.: Учебно-методический центр «Аллегро», 2005. – 66 с.

18. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа / Л.И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – С. 5-14

19. Попов, А.А. Подвижные игры как средство физической культуры / А.А. Попов - Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2012. – С. 21-22

20. Сафоненко, С. В. «Подвижные игры» / С.В. Сафоненко - Самара: ПГСГА, 2013. – С. 79-90



21. Седых, Н.В., Саакян, Е.Г. Общие основы физического воспитания различного контингента населения: учебное пособие / Н.В. Седых, Е.Г. Саакян – Волгоград, 2011. – Гл. 2. – С. 42-43
22. Степаненкова, Э.Я. Образовательная область «Физическое развитие» / Э.Я. Степаненкова // От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - С. 128-129
23. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - Гл.1.3.1. - С. 39, 180-183
24. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста: учебник / Э.Я. Степаненкова. - 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2014. – С. 39-40
25. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг / Е.В. Сулим – Сфера, 2012. – 112 с.
26. Тимофеева, Н.В. Нетрадиционные формы занятий с дошкольниками / Н.В. Тимофеева - Издательство «Учитель»; - изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2012, - С. 105-108
27. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 9-е изд., испр. и доп. – М.: ИЦ «Академия», 2011. Гл. 10. – С. 167-168
28. Чопорова, Е.В. Методика преподавания дисциплины «ТФСД: гимнастика»: Учебное пособие / Л.В. Малькова, В.В. Анцыперов – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2009. – 205 с.
29. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В.Н. Шебеко — «Высшая школа», 2015, 2013 – С. 16-17

30. Шпак, В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду / В.Г. Шпак — Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. — С. 3-5