

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования  
«Уральский государственный педагогический университет»  
Факультет физической культуры  
Кафедра теоретических основ физического воспитания

## Развитие физических качеств у детей 5 – 6 лет

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:  
Нечаев Вадим Андреевич,  
студента 41 группы  
заочного отделения

\_\_\_\_\_  
дата                      В.А. Нечаев

Выпускная квалификационная  
работа допущена к защите  
Зав. кафедрой теоретических основ  
физического воспитания

\_\_\_\_\_  
дата                      И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:  
Русинова Мария Павловна  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры теоретических основ  
физического воспитания

\_\_\_\_\_  
дата                      М.П. Русинова

Екатеринбург 2017

Введение .....	
Глава 1. Исследование проблемы развития физических качеств у детей 5-6 лет.....	
1.1. Роль физической культуры и ее задачи в общей системе воспитания детей дошкольного возраста.....	
1.2. Анатомо-физиологические особенности детей 5-6 лет.....	
1.3 Средства и методы воспитания физических качеств у детей дошкольного возраста на занятиях физической культуры....	
Выводы по первой главе .....	
Глава 2. Организация и методы исследования.....	
2.1. Организация исследования.....	
2.2. Методы исследования .....	
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение .....	
3.1. Усовершенствованная методика воспитания физических качеств у дошкольников 5-6 лет.....	
3.2. Практические рекомендации по проведению подвижных игр.....	
Заключение.....	
Список использованной литературы.....	
Приложения.....	

## ВВЕДЕНИЕ

Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка.

С точки зрения современных представлений исторический генезис человека как социального существа есть процесс становления его как субъекта предметно-практической деятельности. Иначе говоря, процесс социализации, формирования личности ребенка идет в условиях единства сознания и деятельности. На начальных этапах человеческой истории деятельность была представлена, прежде всего, в различных формах двигательной активности, практическая реализация которой существенно зависела (как и по сей день) от состояния и развития физических качеств человека. Онтогенез каждого человека, как известно, в определенной мере повторяет историческую логику процесса формирования родовых качеств человечества (мыслительных, личностных). Именно этими соображениями можно объяснить приоритетную роль занятий физической культурой в

первые десять лет жизни ребенка. Двигательная активность в этот период жизни выполняет уникальную роль комплексного развития всех аспектов целостной личности ребенка (психологического, интеллектуального, эстетического, нравственного), постепенно подготавливая его для включения во все усложняющиеся системы социальных отношений.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста, имея единое содержание и предмет изучения с общей теорией физического воспитания, вместе с тем специально изучает закономерности физического воспитания ребенка от рождения до школы и в соответствии с этим общие закономерности управления развитием ребенка в процессе воспитания и обучения.

Теория физического воспитания детей непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми в результате исследований, охватывающих многообразные стороны воспитания ребенка.

До сих пор теория и методика дошкольного воспитания являлась переложением теории и методики физической культуры и приспособлением ее положений к физическому воспитанию дошкольников.

В то же время в недостаточной мере изучены возрастные особенности развития двигательных способностей детей, различия в физическом воспитании и обучении детей каждого года жизни [6].

Нервная система детей дошкольного возраста отличается большой пластичностью, на основе чего у ребенка легко образуются новые условные связи. Это свойство необходимо использовать для формирования в раннем возрасте различных двигательных навыков, а также навыков самообслуживания.

Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваиваются основы движения, из элементов которой впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека.

Если учесть, что двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидной необходимостью интенсивной научной разработки вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Объект исследования** – развитие физических качества детей 5-6 лет.  
Объект - учебно-воспитательный процесс

**Предмет исследования** – средства и методы физической культуры, способствующие развитию физических качеств

**Цель:** обосновать эффективность предложенного комплекса упражнений, направленного на развитие физических качеств у детей дошкольного возраста на занятиях физической культурой.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Составить комплекс упражнений, направленный на развитие основных физических качеств
3. Экспериментально доказать эффективность составленного комплекса упражнений, направленного на развитие основных физических качеств у детей 5-6 лет.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложений.

# **Глава 1. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 5-6 ЛЕТ**

## **1.1 Роль физической культуры и ее задачи в общей системе воспитания детей дошкольного возраста.**

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка.

От здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности. В настоящее время в ряде детских учреждений работа по физическому воспитанию ведут организаторы физической подготовки. Но в большинстве дошкольных учреждений проведением занятий по физической культуре по-прежнему занимаются воспитатели.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в

связи, с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка, и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим теория физического воспитания детей разрабатывает содержания всех форм организации физического воспитания и оптимальные педагогические условия его реализации.

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу.

Физическое воспитание в то же время комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Во всех формах организации физического воспитания детей (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность и так далее) внимание воспитателя направляется на воспитание мыслящего, сознательно действующего в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем пространстве, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам. 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) Сравнить 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 двигательная активность в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Под физическими качествами и способностями мы понимаем такие качества и способности, которые характеризуют его физическое состояние, это - прежде всего состояние его морфофункционального развития: конституция его организма и физиологические функции последнего. К числу признаков, характеризующих конституцию организма, относятся, в частности, такие показатели его телосложения, как рост, вес, окружность тела и др. Среди разнообразных физиологических функций человеческого организма особо следует отметить двигательную функцию, которая



характеризуется способностью человека выполнять определенный круг движений и уровнем развития двигательных физических качеств.

В процессе физического воспитания дошкольников осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи определяются в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечнососудистой и дыхательной системы. Кроме того, важно повышать общую работоспособность, у детей учитывая особенности развития детского организма, задачи определяются в более конкретной форме: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, способствовать правильному развитию терморегуляции. Совершенствовать деятельность центральной нервной системы: способствовать уравниваемости процессов возбуждения и торможения, их подвижности, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни как средство передвижения. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию: ребенок, ползая сам, приближается к тем предметам, которые

его интересуют, и знакомятся с ними. Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы. Двигательные навыки, сформированные у детей дошкольного возраста, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции). Объем двигательных навыков по возрастным данным находится в программе. У дошкольников необходимо сформировать навыки выполнения строевых, общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (городки) и выполнять элементы спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол и т.д.). В этом возрасте приобретает важное значение - привитие первоначальных навыков личной и общественной гигиены (мытьё рук, забота о костюме, обуви и т.д.). Полученные знания позволяют детям заниматься физическими упражнениями более осознанно и более полноценно, самостоятельно использовать средства физического воспитания в детском саду и семье.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Система физического воспитания в дошкольных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физических упражнений следует развивать способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений. Дети также овладевают трудовыми навыками,

связанными с оборудованием помещения (устройство ямы с песком для прыжков в длину, заливка катка и т.д.).

Целью физического воспитания является формирование у детей навыков здорового образа жизни. Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляет обязательное условие для решения задач физического воспитания.

Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятие физическими упражнениями лучше содействует развитию костной и мышечной системы. Чистота помещений, физкультурного инвентаря, игрушек, одежды, обуви служат профилактикой заболеваний. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Например, регулярное и доброкачественное питание положительно влияет на деятельность органов пищеварения и обеспечивает своевременную доставку другим органам необходимыми питательными веществами, а значит, содействует нормальному росту и развитию ребенка. Полноценный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение предупреждает возникновение заболевания глаз. Соблюдение твердого режима дня приучает к организованности, дисциплинированности и т.д. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливает 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.).

## **1.2 Анатомо-физиологические особенности детей 5-6 лет**

Характерной особенностью этого возраста являются значительные индивидуальные различия в темпах возрастного развития. Это предъявляет большие требования к педагогическому процессу, и особенно к деятельности воспитателя по физической культуре в дошкольных учреждениях.

Для изучения теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста важное значение имеют знания о возрастных особенностях развития опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, морфологических и функциональных изменениях мышечной системы.

В раннем и дошкольном возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы, происходят дифференцировки нервных клеток. В процессе взаимодействия с внешней средой у детей формируются умения, и навыки основе уже имеющихся образуются новые, более сложные рефлексy.

Следует учитывать способность центральной нервной системы сохранять следы тех процессов, которые в ней происходят. Отсюда понятна способность детей быстро и легко запоминать показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимы многократные повторения.

Большая возбудимость, реактивность, высокая пластичность нервной системы у детей способствуют лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков: ходьбы на лыжах, фигурного катания на коньках, плавания. Причем очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у дошкольников, так как исправлять их очень трудно.

Общую картину физического развития дошкольника можно обрисовать с двух точек зрения. Во-первых, сравнительно с первыми тремя годами жизни темп роста замедляется, малыш не так быстро прибавляет в росте и весе. Во-вторых, все большее число органов и систем организма, показатели их деятельности приближаются к показателям у взрослых. Но при этом следует иметь в виду, что и анатомические особенности, и функциональные возможности организма дошкольника в огромной степени сохраняют черты «детскости», переоценка возможностей организма ребенка привела бы к пагубным последствиям.

Итак, темп развития замедляется, хотя прибавки в росте, рост и вес сами по себе нельзя назвать малыми. На протяжении пяти дошкольных лет накопление веса и увеличение роста колеблется – в одни периоды малыш быстрее вытягивается вверх, в другие быстрее прибавляет в весе. Так, обычно в годы от пяти 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.

Присущий детскому организму усиленный обмен веществ требует от родителей повышенного внимания к тому, как питается малыш, сколько времени проводит он на свежем воздухе.

Хотя уже к пятому году жизни оформляется строение клеток мозга, характерное для взрослого человека, нервная система малыша остается заметно уязвимой. Бережное отношение к ней, неуклонное проведение в жизнь нормального режима дня, поддержание ровной, радостной атмосферы в семье – одна из главнейших обязанностей родителей.

Отмечая достижения развития, скажем, что масса и объем сердца увеличиваются (к 7—8 годам сердце ребенка по структуре приближается к сердцу взрослого), а главное – при уменьшении числа сердечных сокращений количество крови, выбрасываемой сердцем за один удар, заметно растет.

Емкость легких увеличивается примерно в 3 раза, поэтому при сокращении частоты дыхания минутный объем дыхания увеличивается почти в 2 раза.

Таким образом, уровень энергетического обеспечения организма заметно возрастает.

Сила мышц туловища возрастает в 2 раза, а сила мышц рук – в 2—3 раза. Физическая работоспособность в 6 лет выше, чем в 3 года, – в 1,5 раза у мальчиков и почти в 2 раза у девочек.

У детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Вот почему уже в этом возрасте необходимо следить за осанкой ребенка. Относительно слабо развиты мелкие мышцы кисти; поэтому дети не обладают точной координацией движений пальцев. Масса мышц нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей, что связано с высокой двигательной активностью ребенка.

Хотя уже к 5 годам значительно увеличивается мышечная масса, возрастают сила и работоспособность мышц, дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям, к длительным физическим нагрузкам. Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить: деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышцы меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий (длительное стояние или сидение). Учитывая быструю утомляемость детей этого возраста, надо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений.

Итак, функциональные возможности организма дошкольника достаточно велики. Если до недавнего времени они недооценивались, то теперь произошел известный поворот во взглядах, и родителей приходится предостерегать против другой крайности – переоценки возможностей малыша.

Теория физического воспитания учитывает психофизиологические особенности детей дошкольного возраста: возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразия преобладающего вида деятельности в связи, с развитием которой происходят главные изменения в психике ребенка, и подготавливается «переход ребенка к новой высшей ступени его развития».

На протяжении дошкольного детства осуществляется непрерывное развитие физических качеств, о чем свидетельствуют показатели общей физической подготовленности детей. У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики, возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра.

Вместе с тем ученые утверждают, что максимальные темпы прироста физических качеств по годам не совпадают. 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 силовых показателей. Необходимо учитывать это при организации целенаправленной работы по развитию физических качеств дошкольников.

### **1.3 Средства и методы воспитания физических качеств у детей дошкольного возраста**

Физическими качествами принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной

двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков:

- анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов — сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);

- физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

- максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);

- биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);

- телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);

- хромосомные (генные).

Загорский считает, что в основе воспитания физических качеств лежит свойство организма отвечать на увеличивающиеся нагрузки повышением исходного уровня работоспособности.

На физическую нагрузку организм реагирует мобилизацией имеющихся в нем резервов. Физические качества ребенка, естественно, развиваются по мере перехода его из одной возрастной категории в другую. На развитие двигательных способностей влияют также и психологические задатки (свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.).

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие



физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Однако эффект этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки.

Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания оказывающего на человека разностороннее воздействие. Они используются для решения задач физического воспитания: содействуют осуществлению умственного, трудового, а также являются средством лечения при многих заболеваниях.

Движения, физические упражнения считаются специфическим средством физического воспитания. Двигательная активность - биологическая потребность организма, от степени, удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

В раннем и дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении движений ребенок теряет его смысл, а, следовательно, и интерес к нему.

Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия. Естественные силы природы могут использоваться и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи, механического воздействия.

Ловкость (координационная способность) определяют, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Любое двигательное действие строится на основе старых координационных кусков.

Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения:

- применение необычных исходных положений (бег и исходное положение, стоя на коленях, сидя, лежа);

- прыжок из исходного положения, стоя спиной к направлению движения; быстрая смена различных положений; изменения скорости или темпа движения;

- выполнения взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут быть использованы упражнения, в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить равновесие: кружиться на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают следующие элементарные формы проявления быстроты:

- способность к экстренным двигательным реакциям (латентное время двигательной реакции); делится на простую двигательную реакцию и сложную (-реакция на движущийся объект; - реакция выбора);

- способность, определяющая скоростные характеристики движения:

скорость одиночного движения, быстрота, проявляемая в темпе, частоте движения.

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, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, со снижением требований.

Для воспитания у детей умения развивать максимальный темп бега могут быть использованы следующие упражнения: бег в быстром и медленном темпе; бег с ускорением по прямой, по диагонали. Полезно выполнять упражнения в различном темпе, что содействует развитию у детей умения прилагать разные мышечные усилия относительно с намеченным темпом. Для развития умения поддерживать темп движений на протяжении

некоторого времени эффективным средством является бег на короткие дистанции: 15, 20, 30 метров. При обучении быстрому началу движения применяется бег с ускорением по сигналам; старт из разных исходных положений. Эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, упражнения, подвижные игры на прогулке.

Сила- это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы:

- с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов;
- выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазания, приседания).

Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению. Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз должно выполняться. В силовых упражнениях предпочтение следует отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечнососудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнения. Упражнения с мышечным напряжением целесообразно чередовать с упражнениями на расслабления.

Выносливость- это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Выносливость может быть общей и специальной. Общая выносливость определяется, как способность продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы. Общая выносливость позволяет успешно справляться с большим объемом упражнений.

Для развития выносливости больше всего подходят упражнения циклического характера (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.). В выполнении этих упражнений принимает участие большое количество групп мышц,

хорошо чередуются моменты напряжения и расслабления мышц, регулируется темп и продолжительность выполнения.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движений. Определяют гибкость, прежде всего эластические свойства мышц и связок, строение суставов, а также центрально-нервная регуляция тонуса мышц. В силу этого реальные показатели гибкости зависят от способности сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение.

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.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

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.

В физическом воспитании широко используется переключение ребенка с одного вида деятельности на другой, от физической нагрузки к умственной. При этом педагог должен следить за расходом физических и психических сил ребенка, учитывать его возрастные и индивидуальные особенности и в зависимости от этого применять в обучении общедидактические наглядные, вербальные (словесные) и практические методы. В развитии личности ребенка важную роль играет усвоение им накопленного человечеством опыта: знаний, способов деятельности и т.д. 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).

Воспитатель, реализуя этот метод, продумывает систему физических упражнений на воспроизведение известных ребенку движений, которые сформировались в процессе применения им информационно-рецептивного метода. Упражняясь в двигательных действиях, ребенок уточняет и воспроизводит их по данному образцу. Упражнения в движении, для повышения интереса к ним, целесообразно варьировать.

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. Система обучения, построенная только на восприятии

ребенком готовых знаний, не может научить его мыслить, развить до необходимого уровня его способности к творческой деятельности.

Мыслить ребенок начинает, когда у него появляется потребность что-то понять. Исследования последних лет раскрыли сущность и учебно-воспитательные функции проблемного обучения. Важнейшая особенность его в том, что перед ребенком ставится проблема для самостоятельного решения. Осуществляя поиски решения тех или иных двигательных задач, он сам добывает знания. Знания, добытые собственными усилиями, сознательнее усваиваются и прочнее закрепляются в памяти.

Постановка соответствующей проблемы и ее решение ребенком способствуют не только сознательному усвоению движения, но и развивают умственные способности, учат мыслить самостоятельно. Решение ребенком посильных проблем в подвижных играх и упражнениях рождает веру в свои силы. Он переживает радость самостоятельных маленьких «открытий». Внесение проблемных ситуаций в двигательную деятельность детей делает обучение более интересным и увлекательным. Обучение ребенка, усвоение им знаний создают предпосылки для творчества. В многогранном процессе обучения этому отводится значительное место, поскольку глубокое усвоение знаний возможно только при творческой их переработке.

Продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества. Оно проявляется уже в младшем возрасте. В сюжетных подвижных играх, имитационных упражнениях ребенок, воплощаясь в игровой образ (птички, зайчика, медведя и т.д.), проявляет фантазию, воображение. У него уточняются представления, которые подкрепляются игровыми действиями, при этом развивается их творчески исполнительский характер. На протяжении дошкольного детства ребенок приобретает способность осуществлять творческие замыслы, придумывать комбинации движений, выполнение которых предполагает не только индивидуальные, но и коллективные действия. В старшем дошкольном возрасте ребенок придумывает варианты подвижных игр,

учится их организовывать, сочиняет свои новые игры. Реализации творческих замыслов способствует метод творческих заданий. Педагог предлагает ребенку придумать определенные физические упражнения. Он выполняет их один, с группой, в колонне, шеренге, с предметами и без них. При этом, придумывая игровые сюжеты, ребенок приобретает умение реализовать свой замысел.

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

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 (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажеров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за ее воздействием и т.д.).

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. Цель метода — достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по

окончании всего круга.

Используя метод круговой тренировки, рекомендуется:

- начинать с нагрузки не более 50% от максимально возможной для каждого ребенка (повышение нагрузки осуществляется путем увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости, а также укорочения отдыха между кругами);

- оптимальное количество упражнений 6—8 (они выполняются в быстром темпе и подбираются в соответствии с индивидуальными возможностями ребенка, их содержание может оставаться постоянным);

- постепенно повышать скорость преодоления кругов.

Выделяются три способа упражнений с интервалами в круговой тренировке:

- воздействие на разные группы мышц или системы жизнедеятельности организма и выполнение этих упражнений на каждом из снарядов, расположенных в определенной последовательности;

- подбор упражнений в соответствии с целями и задачами физической подготовки;

- использование упражнений с различными предметами, в том числе с мячами.

Используя интервальный метод круговой тренировки, необходимо учитывать следующие факторы:

- 1) тренировочную нагрузку целесообразно повышать постепенно в ходе занятий — от 50—60% до максимальной на каждой «станции». Повышать нагрузку можно за счет увеличения количества упражнений на каждой «станции» или интенсивности их выполнения;

- 2) оптимальное количество «станций» от 6 до 8—10, необходимо постепенно повышать темп выполнения упражнений с учетом индивидуальных способностей ребенка до максимального;

- 3) после выполнения упражнений, перед переходом на очередную «станцию» необходимо отдыхать примерно в течение одной минуты.



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.

Он эффективно способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется, но всех возрастных Группах. Перед малышами ставится задача: кто быстрее принесет флажок, кто дальше бросит мяч. В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения, эффективно развивать творчество.

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.

Выбор методов зависит от стоящих перед воспитателем задач, содержания воспитательно-образовательной работы, возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Двигательное творчество раскрывает ребенку моторные характеристики собственного тела учит относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования. Основное средство его формирования – эмоционально-окрашенная двигательная активность, с

помощью которой дети в воображаемую ситуацию, через движения тела учатся выражать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции. Создавать новые сюжетные линии, новые формы движений.

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.

В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелазании, бросании, ловле, увертывании. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры, которые испытывает ребенок. Увлеченность ребенка игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, в ней он раскован и свободен.

Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление,

воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу. Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности. В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной речью.

Особую значимость в формировании двигательного творчества дошкольников имеют игровые двигательные задания, подвижные спортивные игры, спортивные развлечения которые всегда интересны детям они обладают большим эмоциональным зарядом, отличаются вариативностью составных компонентов, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач. Дети учатся придумывать двигательное содержание к предложенному сюжету, самостоятельно обогащать и развивать игровые действия, создавать новые сюжетные линии, новые формы движения. Это исключает привычку механического повторения упражнений, активизирует в доступных пределах творческую деятельность по самостоятельному осмыслению и успешному применению знакомых

движений в нестандартных условиях. Постепенно коллективное творчество, организуемое взрослым, становится самостоятельной деятельностью детей.

Двигательная деятельность активизирует нравственное развитие личности ребенка. Прежде всего, она способствует формированию таких положительных личностных качеств, как сочувствие, стремление к оказанию помощи, дружеской поддержки, чувство справедливости, честности, порядочности. Это ярко проявляется в играх и игровых упражнениях, выполнение, которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстником, оказать помощь в выполнении двигательного задания, найти оптимальные варианты согласований действий. Воспитатель старается показать зависимость общего результата от выполнения каждым ребенком определенных действий, от доброго и справедливого отношения к товарищам (помочь товарищу, если он не может выполнить правила игры, использовать вежливые формы предложения услуг, замечаний).

Воспитание физических качеств дошкольника происходит как: в детском саду, где проходят и физкультминутки, и утренняя гимнастика и он играет в подвижные игры, как на воздухе, так и в спортзале вместе с остальными детьми; так и в семье (во время прогулок, выездов семьей на природу, путешествий) где идёт основное воспитание ребенка, так как большую часть времени дети проводят рядом с родителями.

Таким образом, занятия физическими упражнениями – важный фактор формирования личности ребенка дошкольника.

Содержание обучения составляют физические упражнения, в том числе подвижные игры, подобранные в соответствии с программой.

## ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. От здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

2. В раннем и дошкольном возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы, происходят дифференцировки нервных клеток. Костная система сохраняет еще в отдельных местах хрящевое строение. Масса и объем сердца увеличиваются. Емкость легких увеличивается примерно в 3 раза. Чем дети старше, тем меньше у них частота сердечных сокращений и дыхания. У детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее.

3. В раннем и дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, на такие компоненты, как чувство равновесия, согласованность отдельных движений. Основным средством и методом физического воспитания является игровой метод. Он дает возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведения ребенка.

## **Глава 2. Организация и методы исследования**

### **2.1 Организация исследования**

**База исследования** – МДОУ № 22 «Лесовичок», г. Серов, Свердловской области. Испытуемые – 2 группы по 12 человек (контрольная группа и испытуемая группа) воспитанников, старшего дошкольного возраста. На период исследования испытуемым было 5-6 лет.

#### **Этапы исследования.**

**Первый этап (.....) - констатирующий эксперимент.** На данном этапе осуществлялся подбор литературных источников по проблеме исследования, подобрали тесты для выявления основных физических качеств у детей дошкольного возраста, исследовали исходный уровень основных физических качеств.

#### **Задачи констатирующего этапа эксперимента:**

1. Подобрать методики, направленные на развитие физических качеств для учащихся начальных классов;
2. Выявить исходный уровень развития физических качеств младших школьников.

#### **Второй этап(.....) – формирующий эксперимент,**

На данном этапе проведено первоначальное тестирование воспитанников, для выявления исходных данных о состоянии развития физических качеств. Воспитанникам были предложены тесты на выявление уровня развития физических качеств, а затем внедрялись комплексы подвижных игр в программу работы в школе с детьми младшего школьного возраста. Данные комплексы проводились два раза в неделю. При разработке комплексов опирались на труды таких авторов как: Белеева И.В., Жукова М.Н., Короткова И.М. и других.

**Третий этап (.....) – контрольный эксперимент,** было проведено повторное тестирование, воспитанникам были предложены те же самые

тесты, которые позволили оценить эффективность подобранных методик, сравнивались результаты, формулировались выводы, оформлялась исследовательская работа.

Задачи контрольного этапа эксперимента:

1. Выявить контрольный уровень развития физических качеств у младших школьников после внедрения комплексов подвижных игр;
2. Сравнить и обработать результаты исследования развития физических качеств у младших школьников констатирующего и контрольного этапов эксперимента.
3. Сформулировать выводы и заключение.

## **2.2. Методы исследования**

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогический эксперимент;
- 3) контрольные тестирования; Поменять местами, сначала тестирование, потом эксперимент.
- 4) методы математической статистики.

Анализ научно методической литературы осуществлялся на основе изучения учебно-методической литературы, сборников научных статей.

В процессе анализа научно методической литературы были изучены различные подходы, взгляды, мнения различных специалистов по исследованию проблемы. Для решения поставленных задач проанализирован 51 литературный источник.

Педагогический эксперимент – применялся с целью выявления эффективности применения усовершенствованной методики воспитания физических качеств детей дошкольного возраста. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2008 – март 2009 года.

Контрольные испытания. Для оценки уровня физической подготовленности были использованы следующие тесты:

1) Бег на 20м с места. Проводится с целью определения уровня скоростных качеств. Испытуемый должен пробежать отрезок 20 м с максимальной скоростью без предварительного разбега. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. Бегут по 2 ребенка. По команде «На старт!» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание!» он приготавливается к началу бега. По команде «Марш!» бежит до конца отрезка, с максимальной скоростью. Измерение производится до 0,1 секунды.

2) Бег на выносливость. Проводится с целью определения уровня выносливости. На площадке отмеряется отрезок 300м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На протяжении всего отрезка ставятся метки по 10м бегут по 5-6 человек. По команде «На старт!» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание!» он приготавливается к началу бега. По команде «Марш!» бежит до конца отрезка. Бег осуществляется не на быстроту выполнения, а на то чтобы участник добежал до линии финиша. Измерение производится до 1 метра.

3) Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы. Проводится с целью определения силовых качеств. Из положения, стоя, участник метает набивной мяч из-за головы как можно дальше. Измерение производится с точностью до 1 см.

4) Наклон вниз из положения стоя на скамейке. Выполняют с целью проверки гибкости. К скамье крепится размеченная вертикальная шкала в 15 см ниже скамьи. Участник встает на скамью, при этом шкала должна быть строго под его ногами, и между ступнями не должно быть расстояния. По команде «Упражнение начинай!» участник делает три разминочных наклона, касаясь пальцами носок ног; четвертый наклон – зачетный, во время зачетного наклона, руки фиксируются на той отметки, до которой смог дотянуться участник. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнения участник не сгибал колени. Измерение производится с точностью до 1 см.



5) Броски в мишень. Выполняются с целью проверки координационных способностей. На полу обозначается линия, на расстоянии двух метров от нее вешается круглая мишень с радиусом в 30 см. Участник должен подойти к линии и метнуть большой теннисный мяч в мишень. Дается пять попыток броска. Засчитываются те броски, которые попали в мишень.

Методы математической статистики. Для обработки полученных данных были применены следующие методы математической статистики: среднее арифметическое значение, ошибка средней арифметической величины, достоверность различий определяется с помощью t-критерия-Стьюдента.

## **ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

### **3.1 Усовершенствованная методика воспитания физических качеств у дошкольников 5-6 лет**

За основу была взята методика проведения занятий физической культурой по программе «Радуга».

В усовершенствованной методике представлены физкультурные занятия, которые носят сюжетный характер, определенную тематику и проходят в игровой форме. Такой подход к занятиям облегчает процесс обучения и позволяет полностью заинтересовать ребенка в правильном и полном выполнении того или иного упражнения. Во время выполнения сюжетных упражнений проходящих в игровой форме у ребенка легко образуются новые условные связи. Ему проще познавать окружающий мир через игру.

Во время педагогического эксперимента проводились сюжетные комплексы упражнений (*Приложение*)

### **3.2 Анализ результатов и их интерпретация**

Результаты исследования уровня воспитания физических качеств представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования уровня подготовленности физических качеств в контрольной (n=12) и экспериментальной (n=12) групп девочек 5-6 лет ( $M \pm \delta$ )

Тесты	Сентябрь 2016 г.		Март 2017 г.	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Бег 20 м (сек)	7,8+1,1	7,8+1,0	7,7+0,1	7,4+0,09
p	p > 0,05		p < 0,05	
Бег на выносливость (кол-во м)	236,6+26,2	232+29,2	250,5+15,2	279,5+10,9
p	p > 0,05		p < 0,05	
Метание мяча из-за головы (см)	259,3+36,3	292,2+11,6	278,1+12,0	299,2+7,1
p	p > 0,05		p < 0,05	
Наклон вниз со скамейки (см)	7,3+1,6	7,8+1,9	9,1+1,4	11,6+0,9
p	p > 0,05		p < 0,05	
Броски в мишень (кол-во раз из 5 попыток)	1,8+0,8	1,9+0,8	2,6+0,8	4,1+0,5
p	p > 0,05		p < 0,05	

Примечание: КГ - контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа;  
M - среднее арифметическое значение;  $\delta$  – стандартное отклонение;  
p – уровень статистической достоверности; n – количество человек.

В процессе математической обработки результатов при сравнении показателей уровня проявления физических качеств детей дошкольного возраста 5-6 лет контрольной и экспериментальной групп до эксперимента достоверной разницы в показателях не обнаружено. При повторном тестировании обнаружены достоверные различия ( $p < 0,05$ ) между группами по всем тестам.

По результатам исследования уровня воспитания физических качеств у дошкольников 5-6 лет, были выявлены следующие темпы прироста в контрольной и экспериментальной группах:

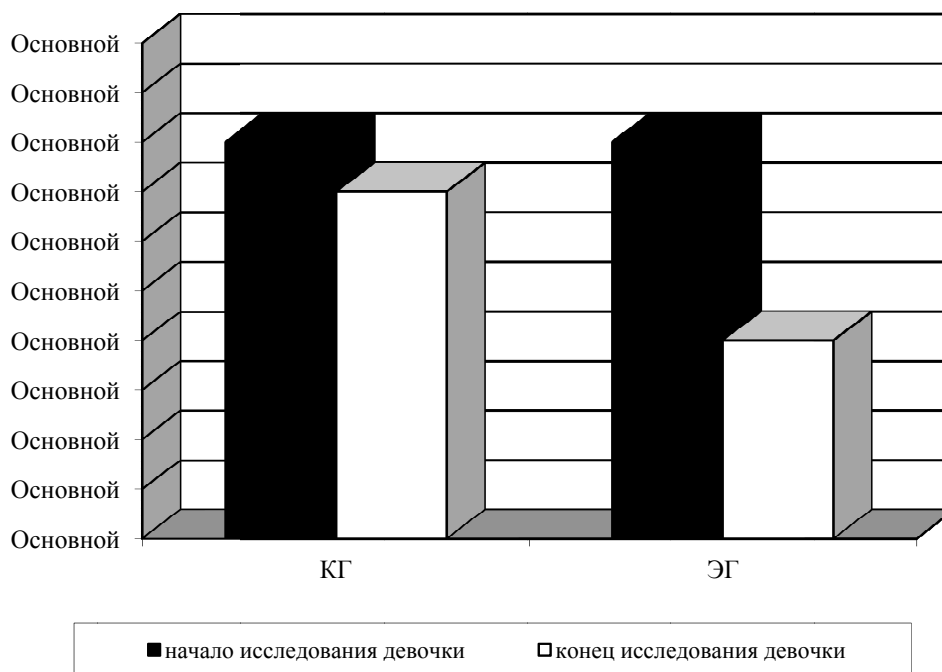


Рис. 1. Результаты в тесте «Бег 20 м» (сек.)

Условные обозначения: КГ - контрольная группа; ЭК - экспериментальная группа.

По быстроте «Бег 20 м» - в контрольной группе до эксперимента показатель быстроты составил: в среднем – 7,8 сек., в конце эксперимента - 7,7 сек. Между результатами достоверно значимых изменений не выявлено ( $p > 0,05$ ). Соответствующие показатели в экспериментальной группе, занимающейся по методике акцентированного развития быстроты, составили: 7,8 сек. начале эксперимента и 7,4 сек. в конце эксперимента. Между результатами были выявлены достоверно значимые различия ( $p < 0,05$ ). Динамика результатов представлена на рисунке 1.

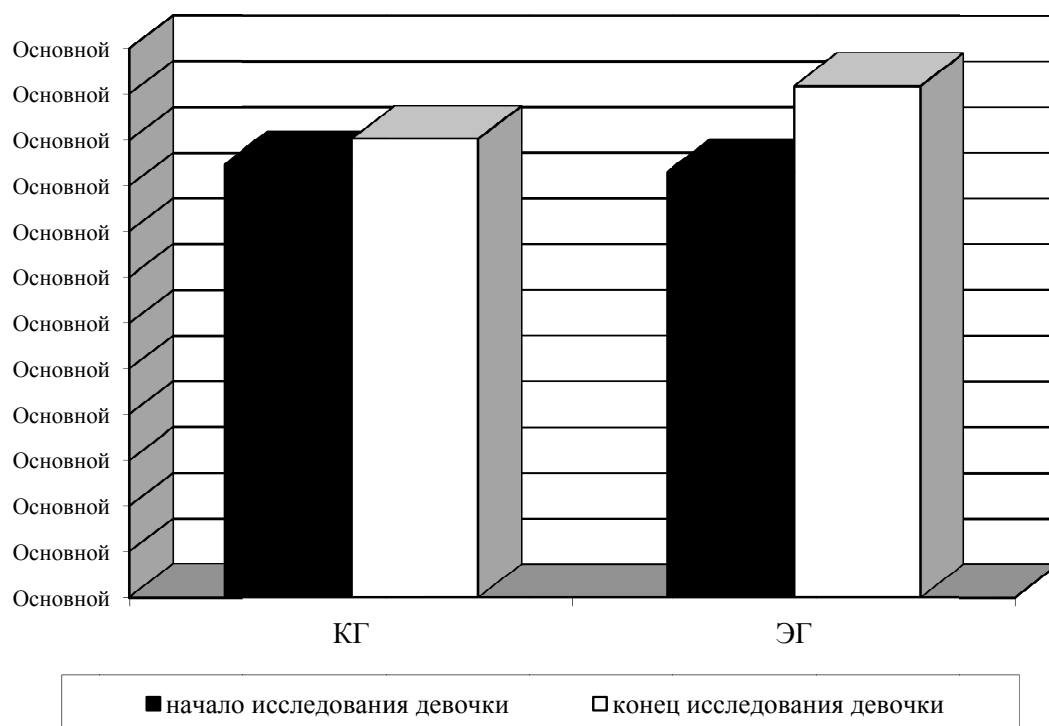


Рис. 2. Результаты бега на выносливость (метрах)

Условные обозначения: КГ - контрольная группа; ЭК - экспериментальная группа.

По выносливости «Бег 300 м» - в контрольной группе до эксперимента показатель выносливости составил: в среднем – 236,6 м в конце эксперимента – 250,5 м. Между результатами достоверно значимых изменений не выявлено ( $p > 0,05$ ). Соответствующие показатели в экспериментальной группе, занимающейся по методике акцентированного развития выносливости, составили: 232,2 м начале эксперимента и 279,5 м в конце эксперимента. Между результатами были выявлены достоверно значимые различия ( $p < 0,05$ ). Динамика результатов представлена на рисунке 2.

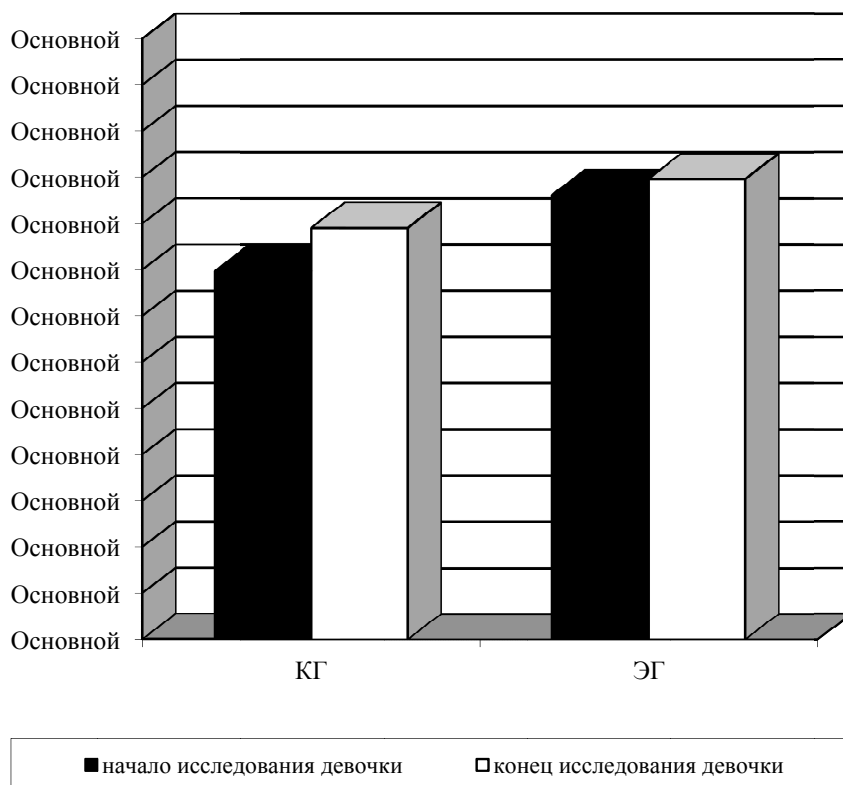


Рис. 3. Результаты в тесте «Метание мяча из-за головы» (метрах)

Условные обозначения: КГ - контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа.

По силе «Метание мяча из-за головы» - в контрольной группе до эксперимента показатель силы составил: в среднем – 259,3 м в конце эксперимента – 278,1 м. Между результатами достоверно значимых изменений не выявлено ( $p > 0,05$ ). Соответствующие показатели в экспериментальной группе, занимающейся по методике акцентированного развития силы, составили: у девочек – 292,2 м начале эксперимента и 299,2 м в конце эксперимента. Между результатами были выявлены достоверно значимые различия ( $p < 0,05$ ). Динамика результатов представлена на рисунке 3.

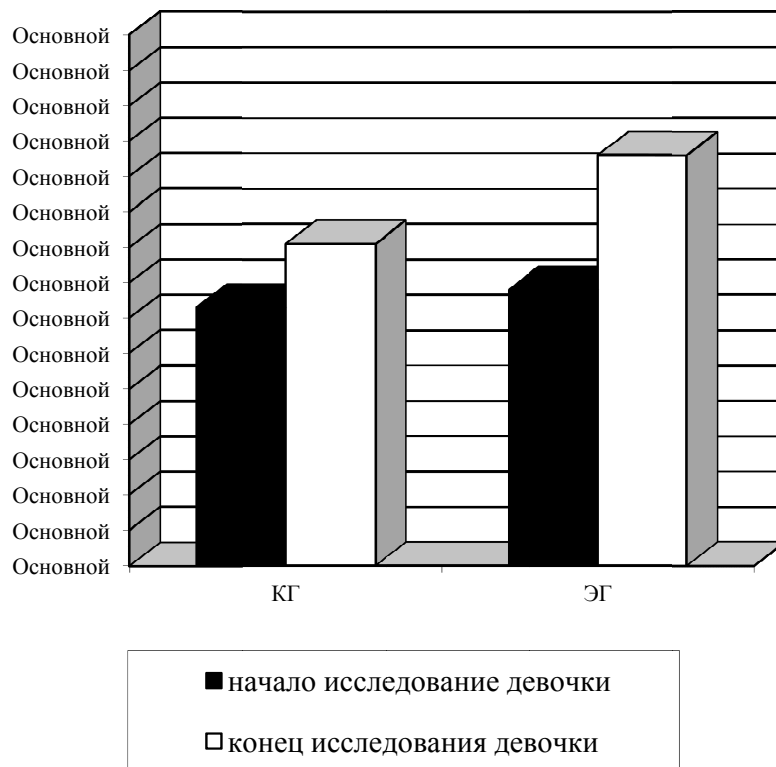


Рис. 4. Результаты в тесте «Наклон вниз со скамейки» (см)

Условные обозначения: КГ - контрольная группа; ЭК - экспериментальная группа.

По гибкости «Наклон вниз со скамейки» - в контрольной группе до эксперимента показатель гибкости составил: в среднем – 7,3 см, в конце эксперимента 9,1 см. Между результатами достоверно значимых изменений не выявлено ( $p > 0,05$ ). Соответствующие показатели в экспериментальной группе, занимающейся по методике акцентированного развития гибкости, составили: 7,8 см в начале эксперимента и 11,6 см в конце эксперимента. Между результатами были выявлены достоверно значимые различия ( $p < 0,05$ ). Динамика результатов представлена на рисунке 4.

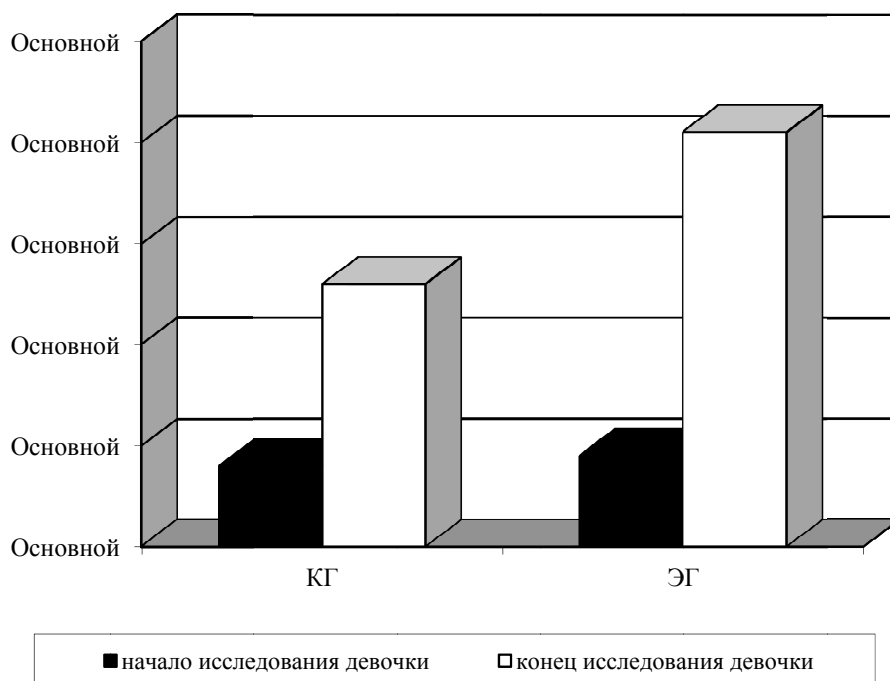


Рис. 5. Результаты в тесте «Броски в мишень» (попадания)

Условные обозначения: КГ - контрольная группа; ЭК - экспериментальная группа.

По координации «Броски в мишень» - в контрольной группе до эксперимента показатель координационных способностей составил: в среднем – 0,8 попадания, в конце эксперимента 2,6 попадания. Между результатами достоверно значимых изменений не выявлено ( $p > 0,05$ ). Соответствующие показатели в экспериментальной группе, занимающейся по методике акцентированного развития координационных способностей, составили: 0,9 попадания в начале эксперимента и 4,1 попаданий в конце эксперимента. Между результатами были выявлены достоверно значимые различия ( $p < 0,05$ ). Динамика результатов представлена на рисунке 5.



## ВЫВОДЫ

В процессе анализа научно-методической литературы установлено, что именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваиваются основы движения, из элементов которых впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека.

Исходя из анализа литературных источников, было выявлено, что основным методом воспитания физических качеств у дошкольников является игровой, исходя из этого, была усовершенствована методика, которой представлены физкультурные занятия, несущие сюжетный характер, определенную тематику и проходящие в игровой форме (цирк, зоопарк и т.д.). Такой подход к занятиям облегчает процесс обучения и позволяет полностью заинтересовать ребенка в правильном и полном выполнении того или иного упражнения. Во время выполнения сюжетных упражнений проходящих в игровой форме у ребенка легко образуются новые условные связи. Ему проще познавать окружающий мир через игру.

В процессе математической обработки, при сравнении показателей уровня проявления физических качеств детей дошкольного возраста 5-6 лет контрольной и экспериментальной группами, было установлено, что до начала эксперимента достоверной разницы в показателях между контрольной и экспериментальной группами не обнаружено, в конце эксперимента между группами обнаружены достоверные различия по всем тестам.

## **Заключение**

В заключении исследования, можно сделать вывод, что цель работы достигнута, а гипотеза подтверждена.

Проблема развития физических качеств дошкольников как основа физической подготовленности решалась посредством следующих задач исследования:

1. Дана характеристика физическим качествам;
2. Рассмотрены двигательные навыки и возрастные анатомо – физиологические особенности развития детей дошкольного возраста;
3. Выявлены физическое развитие и физическая подготовленность в системе физического воспитания;
4. Проведена диагностика экспериментальной работы по физическим качествам дошкольников в процессе физической подготовленности;
5. Проанализированы и обработаны данные экспериментальной работы.

Изложенные понятия дают общее представление о физической подготовленности, воспитании, его особенностях, социальных функциях и взаимосвязях с другими явлениями. Совокупность этих понятий в первую очередь характеризует физическое воспитание как общественно-педагогическое явление. Являясь неотъемлемым компонентом воспитания в широком смысле слова, физическое воспитание играет существенную роль в реализации как общепедагогических, так и специфических образовательно-воспитательных задач, продиктованных потребностями общества в целесообразном воздействии на развитие человека, необходимостью подготовки его к трудовой и другим общественно значимым видам деятельности. Специфическое содержание физического воспитания составляют физическое образование и воспитание физических качеств человека.

Первое осуществляется путем обучения и связано преимущественно с формированием двигательных умений, навыков и специальных знаний;

второе направлено на развитие жизненно важных свойств человеческого организма, относящихся к физическим качествам человека, которые лежат в основе его двигательных способностей (силовых, скоростных, выносливости, и т. д.) и определяют в комплексе общий уровень физической работоспособности.

В процессе смены поколений через физическое воспитание происходит передача накапливаемого человечеством рационального опыта использования двигательных возможностей, какими потенциально обладает человек, и обеспечивается в той или иной мере направленное физическое развитие людей.

Общим прикладным результатом физического воспитания, если рассматривать его относительно трудовой и других видов практической деятельности людей, является физическая подготовленность, воплощенная в повышенной работоспособности, двигательных умениях и навыках. В этом отношении физическое воспитание можно определить как процесс физической подготовки человека к полноценной жизнедеятельности.

Физическое воспитание дошкольников играет большую педагогическую роль. Оно воспитывает в дошкольнике здоровый дух, помогает ему в дальнейшем, добиться успехов, быть физически подготовленным к трудностям. Физически воспитанные дошкольники становятся здоровыми людьми и полноценными гражданами в обществе.

В процессе физического воспитания нельзя утратить прогрессивную, гуманистическую, личностную направленность физического воспитания. Проблемы физического воспитания должны занять подобающее место в Государственной программе по воспитанию молодежи. Должна произойти корректировка проблем физического воспитания и путей его реализации. Этот процесс должен быть перманентным, приводящим к действенным практическим шагам, способствующим повышению качества жизни и оздоровления детей.

В ходе изучения средств и методов развития физических качеств путем анализа литературных источников, мы выделили для себя один из наиболее доступных и на наш взгляд предположительно наиболее эффективный метод развития физических качеств в процессе физической подготовленности. В данном методе можно использовать различные средства, такие как сюжетные упражнения, игры, беговые упражнения и т.д.

В экспериментальной методике основной упор делается на применение метода развития физических качеств посредством физических упражнений для дошкольного возраста.

Контрольные тесты, а затем определение достоверности различий по  $t$  – критерию Стьюдента показали, что различия между полученными в эксперименте средними арифметическим значениями считаются достоверными, отсюда следует, что экспериментальная методика развития физических качеств является эффективнее общепринятой методики развития физических качеств.

Таким образом, можно сказать, что сюжетные игры-упражнения являются важным видом деятельности в развитии физических качеств у детей дошкольных групп.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

В усовершенствованную методику входят физкультурные занятия, которые носят сюжетный характер, определенную тематику и проходят в игровой форме, они направлены на воспитание физических качеств у детей дошкольного возраста 5-6 лет. В результате исследования выявлено, что данная методика эффективна в работе с детьми, вследствие чего рекомендуется ее использование во всех детских дошкольных учреждениях.



Комплекс физкультурных занятий:

«Циркачи»

(воспитание координационных способностей, применялся в начале недели).

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	<p>О.Р.У. «Дрессированный слоник».</p> <p>И.П. О.С. лицом в круг руки на пояс. 1-4. Шаг на месте, вокруг своей оси влево, наклон головы вперед, назад. 5-8. Тоже вправо.</p> <p>«Карусель».</p> <p>И.П. О.С. лицом в круг руки в стороны. 1,3. Перекаты на носок руки за голову. 2,4. Тоже на пятки руки вверх</p> <p>«Мишки».</p> <p>И.П. О.С. Левым боком в круг. Руки за спину. 1-4. Ходьба по кругу с поворотами вокруг своей оси влево. 5-8. Тоже вправо</p> <p>«Аист».</p> <p>И.П. О.С. лицом в круг, руки на пояс. 1. Стойка на левой, поворот головы налево. 2,4. И.П. 3. Тоже на право.</p> <p>«Акробаты».</p> <p>И.П. О.С. Спиной в круг. Руки за головой. 1. Руки в стороны левая прямая назад. 2,4. И.П. 3. Тоже правой.</p> <p>«Скакалка».</p> <p>И.П. О.С. Левым боком в круг, руки в стороны в кулак. 1-4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по кругу, вращением прямых рук через стороны.</p> <p>«Цирковые лошадки».</p>	<p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Выполняются в кругу. Ручки на пояс, совершаем повороты на месте и качаем головой как слоники. Каждый шаг делаем под наклон головы.</p> <p>Качаемся с пятки на носок. Как на карусели.</p> <p>Как бегают страусы? Это можно легко показать! Ходим по кругу и поворачиваемся вокруг себя, при этом топаем ножками. И можно урчать, как это делают мишки «У-у-у-у-у»</p> <p>Все изобразили аиста. Руки на пояс встали сначала на одну ножку и важно постояли, посмотрели по сторонам, потом на другую.</p> <p>Встаем на одну ножку руки в стороны. Другую прямую поднимаем назад.</p> <p>Высоко подпрыгиваем и крутим воображаемую скакалку.</p>

	<p>И.П. О.С. Лицом в круг, руки на пояс. 1,3. Прыжок на правой, бедро вверх. 2,4. Тоже на левой. «Клоун».</p> <p>И.П. О.С. Лицом в круг. 1,3. Руки вверх улыбнулись, вдох. 2,4. Наклон вперед руки вниз, выдох</p>	<p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Прыжки на месте с ноги на ногу, можно даже изобразить, как кричат лошадки: иго-го, иго-го!</p> <p>Клоун приветствует всех зрителей цирка – руки поднимаем вверх, делаем вдох, опускаем руки, вниз поклонился клоун зрителям выдох.</p>
2	<p>Упражнение «Канатоходцы».</p> <p>1. Ходьба по скамейке боком, руки за голову. 2. Тоже спиной вперед, руки на пояс. 3. Тоже с перешагиванием на каждый шаг, руки в стороны. При перешагивании сделать хлопок руками под коленом 4. Тоже, руки перед грудью, приседание через каждые 3 шага.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>А теперь представим что мы канатоходцы. В цирке им приходится ходить по тоненьким канатам, мы с вами попробуем сделать тоже, но на скамье.</p> <p>Упражнение выполняется по очереди на скамье.</p> <p>Следить за соблюдением дистанции, правильном выполнении упражнения.</p>
3	<p>Подвижная игра «Море волнуется». Водящий говорит слова: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три (морская фигура замри, фигура цирка замри, фигура животного замри и т.д.)» И дети должны замереть под видом определенной фигуры, затем водящий должен угадать, кто кого изобразил, та фигура, которую он не угадает, становится водящим.</p>	<p>5-6 мин.</p>	<p>Во время выполнения фигуры, дети не должны двигаться.</p> <p>Нельзя подсказывать, кто кого изображает.</p>



(воспитание силовых способностей, применялся в конце недели).

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	О.Р.У. в кругу		В кругу
	<p>«Печем блины».</p> <p>И.П. Лицом в круг. Ноги в стороны. Руки в стороны.</p> <p>1. Накрываем левую ладонь правой.</p> <p>2-4. И.П.</p> <p>3. Тоже левой.</p> <p>«Утюг».</p> <p>И.П. Лицом в круг. Ноги в стороны, руки перед грудью, ладонями вверх сжатыми в кулачки.</p> <p>1. Наклон вперед. Правая рука в сторону.</p> <p>2,4. И.П.</p> <p>3. Тоже левая.</p> <p>«Веник».</p> <p>И.П. Лицом в круг. Наклон прогнувшись, руки в стороны, ноги в стороны.</p> <p>1,3. Поворот туловища вправо, руки прямые.</p> <p>2,4. Тоже влево</p> <p>«Чайник»</p> <p>И.П. Спина в круг. Полу присед правая рука на поясе, левая вверх.</p> <p>1. Бег вправо вокруг себя.</p> <p>2. Тоже влево.</p> <p>«Пылесос».</p> <p>И.П. О.С. Лицом в круг. Руки на пояс.</p> <p>1. Выпад вперед</p> <p>2. Наклон вперед, руки перед собой, хват разноименный.</p> <p>3. Руки на поясе.</p> <p>4. И.П.</p> <p>«Скалка».</p> <p>И.П. Лицом в круг. Сед в группировки (колени к груди обхватом руками).</p> <p>1-3. Перекаты на спине, вперед назад.</p> <p>4. И.П.</p> <p>«Тесто».</p> <p>И.П. О.С. Лицом в круг.</p> <p>1-3. Разведение рук в стороны, прогиб спины</p>	<p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Руки разведены в стороны, накрываем то одну, то другую ладонь поочередно, не сгибая рук в локтях, - печем блины.</p> <p>Постарайтесь изобразить, как нужно пользоваться таким опасным бытовым прибором, как утюг. «Гладим» осторожно – сначала одной рукой, а потом другой.</p> <p>Чтобы полы были чистыми их нужно подметать. Это делается так: наклон вперед и подметаем пол.</p> <p>Одна рука на поясе, другая поднята вверх. А теперь – бежим на месте, - чайник кипит.</p> <p>Руки меняются.</p> <p>Выпад вперед наклон вперед – мы должны показать, что мы умеем пользоваться пылесосом.</p> <p>Для раскатывания теста маме понадобится скалка, давайте посмотрим, как должна кататься скалка: нужно выполнить перекаты на спине.</p> <p>Мама ставит тесто, оно поднимается, и мама начинает мять его, при этом тесто издаст такой звук: пых! Развели ручки в стороны, прогнулись вперед, тесто поднялось (вдох), мама помяло тесто, - согнулись, прижали ручки</p>

	<p>вперед, вдох. 2-4. И.П. выдох</p>	3-4 раза	к груди (выдыхаем и произносим слово пых)
2	<p>Упражнение «Взбей подушку».</p> <p>1) И.П. О.С. Лицом в круг. Мешочек перед собой в вытянутых руках.</p> <p>1. Бросить мешочек вверх.</p> <p>2. Поймать мешочек.</p> <p>3. Опустить мешочек за голову.</p> <p>4. И.П.</p> <p>2) И.П. О.С. Спиной в круг мешочек перед грудью.</p> <p>1-3. Бросок мешочка вверх.</p> <p>2-4. И.П.</p> <p>3) И.П. Лицом в круг. Ноги в стороны, мешочек перед грудью.</p> <p>1. мешочек влево.</p> <p>2,4,6,8. И.П.</p> <p>3. Тоже вправо.</p> <p>5. Тоже вперед.</p> <p>7.Подбрасывание мешочка вверх.</p> <p>4) И.П. спиной в круг. Мешочек зажат между колен, руки на поясе.</p> <p>1-4. Прыжки на месте.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Используются мешочки с песком (300гр).</p> <p>В доме много подушек, а чтобы ночью было приятнее на них спать их нужно взбить.</p> <p>Руки сгибать в локтевом суставе.</p> <p>При броске локти выпрямляем.</p> <p>Взбиваем подушки хорошо, чтобы мама могла нас похвалить.</p> <p>Отведение двумя руками.</p> <p>Руки во время взбивания подушки не сгибаем.</p> <p>Подбрасывать подушку не сильно, чтобы она не улетала.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Прыгаем на месте, как можно выше.</p>
3	<p>Подвижная игра «Веселые силачи ». Двое примерно равных по комплекции детей усаживаются спина к спине, крепко упираются друг в друга и пытаются встать в этом положении на ноги (при этом мяч держать над головой). После этого надо снова сесть, так же крепко упираясь друг в друга</p>	5-6 мин.	<p>Один мячик на пару, оба игрока держат этот мяч и пытаются встать.</p> <p>Затем, так же пытаются сесть.</p> <p>Побеждает та пара которая, за 3 раза подъема и приседания не разу не выронит мяч и не упадет.</p>

«В зоопарке»

(воспитание выносливости, применялся в конце недели).

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	<p>О.Р.У. «Питон».</p> <p>И.П. О.С. Лицом в круг.</p> <p>1. Наклон туловища вперед.</p> <p>2. Тоже назад.</p> <p>3. Тоже вправо.</p> <p>4. Тоже влево.</p> <p>5. И.П.</p> <p>«Кабан».</p> <p>И.П. О.С. Лицом в круг. Руки за спину.</p> <p>1-7. Наклон вперед, 6 шагов на месте, ступня во время шага не отрывается от пола.</p> <p>8. И.П.</p> <p>«Черпаха».</p> <p>И.П. Упор, стоя на коленях, правым боком в круг.</p> <p>1-4. Передвижение, по кругу выгнув спину.</p> <p>5. И.П.</p> <p>«Тюлень».</p> <p>И.П. Спиной в круг. Лежа на полу, руки вытянуты за головой.</p> <p>1-3 Перекаты налево.</p> <p>4. И.П.</p> <p>1-3. Тоже на право.</p> <p>4. И.П.</p> <p>«Крокодил».</p> <p>И.П. Лежа на животе, лицом в круг, руки вытянуты перед собой.</p> <p>1. Прогнуться, правая рука вверх.</p> <p>2,4 И.П.</p> <p>3. Тоже левая.</p> <p>«Кенгуру».</p> <p>И.П. Присед руки за спину.</p> <p>1,3. Прыжок вперед вверх, руки вытянуты вверх.</p> <p>2,4 И.П.</p> <p>«Лев».</p> <p>И.П. Упор, стоя на коленях. Лицом в круг.</p> <p>1,3. Вдох прогнуть спину.</p> <p>2,4. Выдох, И.П.</p>	<p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>В кругу.</p> <p>Питон качается на ветке: ноги вместе, руки прижаты к туловищу, делаем наклоны вперед – назад, влево – вправо, стоя в кругу.</p> <p>Наклоняемся вперед и «роем землю» ножками, как это делает настоящий кабан. Для убедительности можно похрюкать.</p> <p>Ползем на четвереньках по кругу, выгнув спину – у черепахи круглый панцирь.</p> <p>Ложимся и перекатываемся из стороны в сторону, как будто тюлень, который греется на солнышке.</p> <p>Ноги вместе. Лежа на животе, вытягиваем руки вперед и «открываем пасть крокодила» разводим руки.</p> <p>Постарайтесь прыгнуть как можно выше и дальше как это делают кенгуру.</p> <p>Лев - царь зверей. Давайте покажем, как лев может прогнуть спинку и порычать. При выдохе издавать рычащий звук «Р-р-р-р»</p>

		3-4 раза	
2	<p>Упражнение "Танец, обезьянок".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 -2 - хлопки ладошками по коленям.</li> </ul> <p>3 -4 - хлопки в ладоши перед собой.</p> <p>5 -6 - "ножницы" (с крестные движения руками) справа.</p> <p>7- 8 - "ножницы" слева.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 -2 - хлопки в ладоши перед собой.</li> </ul> <p>3- 4 - хлопки в ладоши за спиной.</p> <p>5 -6 - руки вверх над головой, наклон вправо - хлопок.</p> <p>7 -8 - наклон влево - хлопок.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 -2 - хлопок под левой ногой.</li> </ul> <p>3 -4 - хлопок под правой ногой.</p> <p>5 -6 - все встали.</p> <p>7 -8 все сели.</p>	4-5 раз	<p>Танец-игра выполняется под музыку любой польки, (сидя на мячах или в полу приседе). С каждым разом темп исполнения ускоряется.</p> <p>В нашем зоопарке есть веселые обезьянки, они любят танцевать и в танец детишек с собой приглашать.</p>
3	<p>Подвижная игра «Кенгурята»</p> <p>Выбираются двое водящих. Все остальные встают в центр зала. Водящие становятся с противоположных сторон от центра. Все дети начинают прыгать, водящие должны мячом выбить всех детей. Игра заканчивается только когда все дети будут выбиты.</p>	5-6 мин.	<p>Из зоопарка сбежали кенгурята, двое охранников должны их срочно поймать. Охранники должны как можно быстрее перекинуть мяч друг другу при этом выбить кенгуренка и тем самым вернуть его обратно в зоопарк.</p>

### «Путешествие»

(воспитание скоростных способностей, применялся в начале недели).



	<p>м. друг от друга, после последнего воротца лежит несколько палочек. Первый игрок проползает под воротцами до палочек, берет одну и ползет обратно. Так же ползет следующий участник.</p> <p>2. «Собери свою команду».</p> <p>3. «Чем больше, тем лучше».</p> <p>По залу рассыпаются мячики, дети должны под музыку (удары в бубен) собрать как можно больше мячиков в корзину. Когда музыка останавливается (бубен затихает), они перестают собирать мячики.</p> <p>Побеждают те, чья команда быстрее проползла через воротца, собрала свою команду и набрала больше мячиков.</p>	<p>1-2 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>улететь с этого острова, пока нас не поймали.</p> <p>2.команды встают с одной стороны зала в колонну. С другой стороны в корзине лежат кубики, около них стоит один игрок. Он берет кубик, бежит до остальных игроков берет первого игрока за руку, и они бегут вместе, второй игрок тоже берет кубик, и они бегут за третьим игроком и так до тех пор пока все игроки не возьмут по кубику и не окажутся на своем месте.</p>
--	--	---------------------------------	--

### «В гостях у бабушки в деревне»

(воспитание гибкости, используется как в начале, так и в середине недели).

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	<p>О.Р.У.</p> <p>«Собираем яблоки».</p> <p>И.П. О.С. Лицом в круг.</p> <p>1,3. На носки руки вверх</p> <p>2,4. И.П.</p> <p>«Вешаем шторы».</p> <p>И.П. О.С. Лицом в круг.</p> <p>1. Наклон влево – вверх, ручки вверх.</p> <p>2,4. И.П.</p> <p>3. Тоже вправо.</p> <p>«Грабли».</p> <p>И.П. Ноги в стороны, руки перед грудью, левым боком в круг.</p> <p>1. Выпад левой.</p> <p>2. Наклон вперед, руки вперед.</p> <p>3. Выпрямиться.</p> <p>4.И.П.</p> <p>1-4. Тоже правой.</p>	<p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>В кругу. Мы так любим, приезжать в гости к бабушке в деревню. Тянем ручки вверх, на носки, срываем яблочко с дерева.</p> <p>Бабушке тяжело вешать шторы, поэтому мы поможем ей в этом.</p> <p>Поработаем граблями, почистим бабушке двор.</p> <p>Делаем выпад вперед, гребем граблями, чтобы было чисто.</p> <p>Бабушка любит красивые цветы. А какой цветок, любимый у вас?</p> <p>Присели, закрыли руками голову – цветок закрылся на ночь, подпрыгнули, подняли руки вверх и развели их в стороны, цветок</p>



	одной их части.		
--	-----------------	--	--