

**Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 56»
г.Ачинск**

**Программа подготовки детей
старшего дошкольного возраста
к сдаче норм ГТО**

Инструктор по физической культуре
Алейникова Е.А.

Введение

ГТО — это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза. Программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством, ведь была частью системы патриотического воспитания. Просуществовала ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников.

В указе Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 24 марта 2014 года, № 172 говорится, что с целью дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 года вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» – программно-нормативная основа физического воспитания населения [1].

В последние годы сохраняется тенденция ухудшения здоровья, физического развития и физической подготовленности различных групп населения. В целом в России не менее 60 процентов обучающихся имеют нарушения в состоянии здоровья. По данным Минздравсоцразвития РФ, только 14 процентов учащихся старших классов считаются практически здоровыми, свыше 40 процентов допризывной молодежи по состоянию здоровья не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой [2].

Ухудшение здоровья снижает качество и продолжительность жизни людей. Комплекс ГТО призван сыграть решающую роль в увеличении числа активно занимающихся физической культурой и спортом, повышении показателей физической подготовленности жителей страны.

Цель комплекса ГТО: Увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки

Задачи:

массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения;

увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

повышение уровня физической подготовленности в продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, физическом совершенствовании, ведении здорового образа жизни;

повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе, с использованием современных информационных технологий;

модернизация системы физического воспитания и системы развития массового детско-юношеского школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе, путем увеличения количества спортивных клубов.

Принципы:

добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения;

медицинский контроль;

учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса:

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

Глава 1.1 Цели и задачи физического развития в ДОУ с учетом требований ФГОС

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя два образовательных направления: «Здоровье» и «Физическая культура».

Содержание направления «Здоровье» нацелено на достижение охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание направления «Физическая культура» нацелено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Во всех формах организации двигательной деятельности необходимо не только формировать у детей двигательные умения и навыки, но и воспитывать целеустремленность, самостоятельность, инициативность, развивать умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

«Физическая культура»

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, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим 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 др.).

Комплекс психолого-педагогической, оздоровительной и профилактической работы составляющий области «Здоровье», должен быть дополнен формированием физической культуры детей дошкольного возраста. Взаимодействие областей «Здоровье» И «Физическая культура» определяет общую направленность процессов освоения и реализации программы в соответствии с целостным подходом к здоровью человека.

Основные задачи:

- Развитие физических качеств;
- Накопление и обогащение двигательного опыта ребенка
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);

Накопление и обобщение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

Формирование у воспитанников потребностей в двигательной активности и физическом совершенствовании.[4]

Глава 1.2 Цели и задачи комплекса ГТО в ДОУ

В положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» указано, что целями ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи комплекса ГТО?

Во-первых, он призван стать основой разработки стандартов, программ по физическому воспитанию и спорту во всех образовательных организациях, физкультурно-спортивных клубах и их объединениях, в трудовых коллективах и других учреждениях и организациях, где проводится физкультурно-спортивная работа.

Во-вторых, система нормативных оценок комплекса ГТО устанавливает основные требования государства в области физической подготовленности различных групп населения.

В-третьих, комплекс определяет перечень основных знаний, умений, навыков каждого человека по ведению здорового образа жизни, выполнению физических упражнений, занятий спортом.

В дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. В связи с преемственностью между детским садом и школой, с введением сдачи норм ГТО в школьную программу, именно дошкольное образование ориентирует детей на сдачу комплекса ГТО.

Глава 2.1 Физиологические особенности детей 6-7 лет

К 6—7 годам ребёнок уверенно владеет **культурой здоровья**.

Продолжается дальнейшее **развитие моторики** ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличивается проявление волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.

В связи с этим в подготовительной группе проявляется возможность реализации следующих задач:

- Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- Закреплять умение в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);
- Закреплять умение в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами;

- Развивать творчество и инициативу, добиваться выразительного и вариативного выполнения движений;
- Закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;

Целенаправленно развивать ловкость движений. [5]

Глава 2.2. Параметры определения физической подготовки и нормы тестирования детей 6-8 лет

Для каждой группы испытуемых (ступени) предусмотрено три уровня сложности. За выполнение нормативов по ним, атлет получит золотой, серебряный или бронзовый значок ГТО. Это позволяет еще более точно оценить подготовленность человека. Все эти нормы проверяют основные физические характеристики: сила, выносливость, ловкость, гибкость.

Упражнения, вошедшие в тестирование, подобраны таким образом, чтобы максимально точно оценить подготовку. При этом любой гражданин России имеет полное право к основным упражнениям добавить еще две произвольные дисциплины на региональном уровне. Потому чаще всего основные параметры делят на обязательные и выборочные.

1 ступень. Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

| № | Упражнение | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
|----|---|----------------|-------------------|------------------|----------------|-------------------|------------------|
| | | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| .1 | Челночный бег 3х10 метров (секунд) | 9,2 | 10,0 | 10,3 | 9,5 | 10,4 | 10,6 |
| .2 | или бег на 30 метров (секунд) | 6,0 | 6,7 | 6,9 | 6,2 | 6,8 | 7,1 |
| .2 | Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек) | 5:20 | 6:40 | 7:10 | 6:00 | 7:05 | 7:35 |
| .1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 4 | 3 | 2 | - | - | - |

| | | | | | | | |
|----|--|----|----|----|----|----|----|
| | (кол-во раз) | | | | | | |
| .2 | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 15 | 9 | 6 | 11 | 6 | 4 |
| .3 | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 17 | 10 | 7 | 11 | 6 | 4 |
| .4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ ой скамье (от уровня скамьи - см) | +7 | +3 | +1 | +9 | +5 | +3 |

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

| Упражнение | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
|--|-------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------|--------------------------|-------------------------|
| | золотой значок | серебрян ый значок | бронзовы й значок | золотой значок | серебрян ый значок | бронзовы й значок |
| 5 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 120 | 110 | 135 | 115 | 105 |
| 6 Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий) | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | |
|----|---|------|------|-------|------|------|-------|
| | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 35 | 24 | 21 | 30 | 21 | 18 |
| .1 | Бег на лыжах 1км (мин:сек) | 8:00 | 9:00 | 10:15 | 8:30 | 9:30 | 11:00 |
| .2 | или смешанное передвижение на 1км по пересеченной местности (мин:сек) | 6:00 | 7:00 | 9:00 | 6:30 | 7:30 | 9:30 |
| | Плавание на 25м (мин:сек) | 2:30 | 2:40 | 3:00 | 2:30 | 2:40 | 3:00 |

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

| Условие | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
|--|----------------|-------------------|------------------|----------------|-------------------|------------------|
| | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 |

Глава 3.1 Подводящие упражнения и подвижные игры для развития физических качеств

1. Сила

Сила определяется как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

Развитие способности к проявлению мышечных усилий является важным условием развития двигательных умений, так как многие из них требуют уже относительно развитой мышечной силы – бег, прыжки с места и с разбега, метание, лазанье.

Основными видами мышечных усилий являются следующие: статические, динамические, силовые, скоростные-силовые, преодолевающие, уступающие.

Правильнее говорить не столько о развитии силы у дошкольников, сколько о стремлении к достижению гармоничного развития силы разных групп мышц и в особенности развития наиболее слабых из них. К таким относятся мышцы брюшного пресса. Значение этих мышц в жизни человека велико, они обеспечивают нормальное функционирование внутренних органов. Мышцы туловища должны быть развиты равномерно, т.е. тяга мышц-сгибателей должна уравниваться тягой мышц-разгибателей.

Равномерное развитие всей мускулатуры чрезвычайно важно для формирования хорошей осанки. Необходимо укреплять мышцы, удерживающие позвоночник в правильном положении: мышцы шеи, спины, живота. С этой целью полезно использовать упражнения лежа, стоя в упоре на коленях, ползание, лазанье, наклоны и повороты, а также упражнения в равновесии, контролирующее правильное положение головы и туловища.

Учитывая возможности детей дошкольного возраста, можно выделить две основные задачи:

1. Гармоническое укрепление всех мышечных групп двигательного аппарата детей.

2. Развитие способности рационально проявлять мышечные усилия, учитывая разнообразные условия деятельности.

Упражнения для развития силовых способностей подразделяются на две большие группы. К первой относятся упражнения с внешним сопротивлением, вызываемым весом бросаемых или толкаемых предметов. Упражнения с отягощением эффективны тем, что они могут применяться с разными целями. Используя их, можно воздействовать как на крупные мышечные группы (спины, живота), так и на более мелкие (стопы, кисти). Эти упражнения можно облегчать или усложнять в зависимости от подготовки ребенка. Вторую группу составляют упражнения, отягощенные весом собственного тела, например ползание, лазанье, прыжки.

Из всех этих упражнений для детей в первую очередь подходят упражнения динамического характера, связанные с толканием и бросанием утяжеленных предметов, а также упражнения, которые связаны с подниманием веса собственного тела, – различные прыжки, приседания, лазанье и ползание. Все эти упражнения содействуют не только развитию силы, но и совершенствуют быстроту движений, выносливость.

Большое значение имеет количество повторений упражнений. Слишком малая дозировка не содействует развитию силы, тренировке мышечной системы, а чрезмерно большая может привести к утомлению, перегрузке. Упражнения, вызывающие заметные усилия (например, толкание или бросание набивных мячей, подтягивание лежа на скамейке, прыжки на двух ногах с продвижением вперед), повторяются меньше и с большими интервалами между повторениями, чем упражнения с меньшими усилиями (например, метание теннисного мяча, ползание на четвереньках, подскоки на месте).

Важно также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньше число повторений, тем продолжительнее пауза для отдыха.

В силовых предпочтительны горизонтальные и наклонные положения туловища. Эти положения тела разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнений. Особенно полезно

выполнять упражнения в положении сидя и лежа для девочек. Это позволяет лучше концентрировать усилия, и в то же время эта поза снижает напряжение мышц живота и малого таза.

Для развития способности к проявлению мышечных усилий следует использовать общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения с мышечным напряжением чередуются с упражнениями на расслабление. Эффективны также и упражнения в основных движениях. [6]

2. Выносливость

Выносливостью называют способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности. Выносливость – это и способность человека противостоять утомлению от выполняемой работы за счет волевых усилий. Поэтому одним из показателей выносливости является время, в течение которого человек может выполнять работу заданной интенсивности.

Наиболее целесообразно использовать движения, связанные с работой большого числа мышц, - ходьбу, бег, лазанье, катание на велосипеде, ходьбу на лыжах. Эти движения доступны и привычны детям, привлекают их своей динамичностью, возможностью применять в игровой деятельности. В них легко регулируется нагрузка путем изменения продолжительности или интенсивности их выполнения, введения усложнений.

Больше всего для развития выносливости подходят циклические упражнения, удовлетворяющие следующим требованиям:

1. Участие большого числа мышечных групп.
2. Чередование моментов напряжения и расслабления мышц.
3. Использование знакомых, не трудных по технике движений.
4. Возможность регулировать темп и длительность выполнения.

Наиболее соответствуют этим требованиям ходьба, бег, подскоки, ряд спортивных упражнений и подвижных игр.

Основной метод развития выносливости – метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности или более активных упражнений с небольшими перерывами.

От занятия к занятию следует увеличивать пробегаемое расстояние или продолжительность бега, внимательно наблюдая за реакцией детей на предложенную нагрузку. Развитие выносливости предполагает некоторую степень утомления, которую можно определить по внешним признакам:

1. Допустимую степень нагрузки характеризуют незначительное покраснение лица, выражение его остается спокойным; незначительная потливость; несколько учащенное, но ровное дыхание; движения бодрые; задание ребенок воспринимает хорошо и правильно выполняет.

2. Средняя степень утомления выражается в значительном покраснении лица, оно напряженное; дыхание резко учащается; движения теряют координированность, четкость, появляются дополнительные лишние движения; дети жалуются на усталость.

3. Значительное утомление проявляется в значительной потливости, иногда побледнении лица; снижении темпа и амплитуды движений; вялости или чрезмерной возбудимости; прекращении деятельности.

С повышением выносливости организм адаптируется к предложенным нагрузкам. Их надо повышать для дальнейшего увеличения уровня выносливости.

Наряду с бегом широкое применение для развития выносливости должны занимать подскоки, прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперед. Дети любят эти движения, они соответствуют их возможностям, легко дозируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Развитие выносливости происходит и в подвижных играх с многократными повторениями действий, выполняемых продолжительное время, а также в некоторых спортивных упражнениях (ходьбе на лыжах, катании на велосипеде, качелях).

Особенностью их является непрерывно изменяющаяся как по интенсивности, так и по форме движений деятельность, включающая минимально необходимые перерывы для смены водящего, введения дополнительных препятствий и т.п.

Активные действия чередуются с интервалами отдыха. Эффективность такой деятельности зависит от экономичности движений, умения разумно расходовать силы, что способствует развитию хорошей координации движений и владения техникой. Упражняясь, дети привыкают прикладывать минимальное усилие, целесообразное для данных условий.[6]

3. Ловкость

Ловкостью называется способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменившихся условиях правильно, быстро и находчиво. В быту, играх, спортивных упражнениях, когда внезапно складывается непривычное сочетание разных движений, требуется проявление ловкости.

Ловкость необходима при выполнении всех основных движений, в подвижных играх (особенно включающих ловлю и увертывание), спортивных упражнениях. В ловкости проявляется способность точно оценить и выполнить движение с учетом его пространственных, временных и силовых характеристик.

Большинство двигательных качеств можно развивать, используя относительно простые физические упражнения. Но для совершенствования ловкости необходимы упражнения, более сложные для координации, взаимодействию, условиям проведения.

Существует два пути развития ловкости.

Во-первых, ловкость возрастает при овладении новыми разнообразными движениями.

Во-вторых, ловкость возрастает, если дается усложнение, новое сочетание знакомых движений, изменяются привычные условия выполнения движений.

Дети должны уметь применять освоенные умения в игровой ситуации (например, способы бросания и ловли мяча, прыжки) или в более сложных условиях местности – бег или ходьба на лыжах по парку, лесу, на склонах и горках.

Для этого можно использовать разнообразные методические приемы, повышающие проявление двигательной координации, ловкости:

1. Применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

2. Изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

3. Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом.

4. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

5. Выполнение согласованных действий несколькими участниками (вдвоем, держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки; по 3-4 детей, держась за один большой обруч или длинный шест; поднимать вверх, опускать, приседать, наклоняться, класть на пол брать; всей группой, держась за длинную веревку).

6. Более сложные сочетания основных движений. Можно использовать бег змейкой, обегая кубики, деревья, перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча или до ветки; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч или под веревку, с поворотом, с перешагиванием через положенные на ней предметы; усложненные прыжки со скакалкой, с различными движениями рук.

7. Усложнение условий игры. Например, в игре «Ловишки с ленточкой» у играющих ленточки двух цветов и ловишки выдергивают ленточки только определенного цвета: один – синие, второй – желтые. В игре «У медведя во бору» ребенок в роли медведя, перед тем как ловить должен пролезть через дугу.

Ловкость сочетается со способностью сохранять устойчивое положение тела в разнообразных движениях и позах. С этой целью используются упражнения, в которых приходится прикладывать усилие, чтобы сохранить равновесие. При этом не следует стремиться принимать неподвижные положения, а, напротив, более полезны намеренные потери равновесия с последующим возвращением в устойчивое положение.

Следует упражнять детей в умении сохранять устойчивое положение при неожиданной остановке после бега, вращений, прыжков, приседаний, при стоянии на одной ноге. Динамическое равновесие развивается в ходьбе по скамейке разными способами: на носках, приставным шагом прямо и боком, приседая на одной ноге и опуская другую вниз до пола, с дополнительными движениями рук.

Упражнения в ловкости требуют большой четкости мышечных ощущений, напряженного внимания. Их хорошее выполнение сравнительно быстро вызывает утомление, снижение точности координации. Поэтому их проводят непродолжительное время и в начале двигательной деятельности.

На одном занятии используется небольшое количество упражнений для развития ловкости. Но они, по возможности, должны быть в каждом занятии, в разных его частях. [6]

4. Гибкость

Гибкость – наибольшая величина размаха (амплитуда) движений различных звеньев человеческого тела в определенном направлении. Задача воспитания гибкости заключается в обеспечении увеличения амплитуды движений, которая позволяла бы наиболее полно и экономно проявлять силу, быстроту, выносливость и овладевать наиболее совершенными формами двигательных навыков. В дошкольном возрасте опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Средствами для развития гибкости являются общеразвивающие упражнения. [7]

В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий. Одна из таких методик – методика игрового стретчинга: специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Стретчинг – комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществить частую смену двигательной активности из различных исходных положений с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. [8]

Глава 3.2. Методика проведения занятия

При построении непосредственно образовательной деятельности физической культуре нужно учитывать то, что заметно увеличивается развитие физических способностей (скоростные и координационные способности).

Игра является ведущей деятельностью в ДООУ, поэтому для развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста используем подвижные игры как средство физического воспитания для дошкольников. Игра позволяет формировать, развивать и совершенствовать двигательные качества и умения, необходимые для активной жизнедеятельности детей этого возраста: быстроту, силу, ловкость, выносливость. Физическая нагрузка очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности.

Эффективным средством является сочетание 2-3 подвижных игр с разным содержанием, позволяющим чередовать большую нагрузку с меньшей, работу одних мышц с некоторым расслаблением других.

Увеличение или снижение нагрузки достигается изменением длительности игр, дистанции для бега и прыжков, интенсивности движений, количества повторений игр.

Упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, составляют часть физкультурного занятия. Распределение подвижных игр планируется таким образом, чтобы каждая неделя месяца была отведена преимущественному развитию одного из качеств.

Схема построения занятия:

Вводная часть – различные виды ходьбы и бега, направленные на развитие выносливости.

Основная часть – упражнения направленные на развитие гибкости; развитие одного из физических качеств (ловкость, сила).

Заключительная часть – подвижные игры включающие развитие всех физических качеств; игры малой подвижности для снятия усталости и психо-эмоциональной нагрузки.

Заключение

Необходимым условием развития физических качеств являются достаточно высокие нагрузки, разнообразие двигательных умений и параллельное развитие всех основных качеств. Только гармоничное развитие основных физических качеств позволяет достигать достаточного уровня каждого из них. Следовательно, в НОД по физической культуре и должны содержаться упражнения и игры, направленные на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости.

Широкое использование упражнений, игр, спортивных упражнений окажет влияние как на уровень овладения двигательными умениями, так и повысит степень развития двигательных качеств – гибкости, ловкости, силы, выносливости, позволит добиться гармонического развития ребенка.

Литература:

1. Источник: <https://www.fitnessera.ru/oficialnye-normy-gto-2019.html>
2. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ от 24 марта 2014 г., № 172 / Президент Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 3. – С. 34.
3. Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): приказ от 29 августа 2014 г., № 739 / Министерство спорта Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 11. – С. 6770.
4. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. М: Мозаика-Синтез, 2015., С.234

5. Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ детский сад комбинированного вида № 56 г.Ачинск, <http://www.ачинск-теремок.рф/>
6. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Вавилова Е.Н., М: «Просвещение», 1981.
7. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Хухлаева Д.В., М: «Просвещение», 1971. С.66
8. Занятия по физической культуре в детском саду. Сулим Е.В., М: Творческий центр «Сфера».

Приложение № 1

Игры на развитие выносливости

Найди пару

Играющие разбегаются по всей площадке, на сигнал: «В пары!» находят каждый себе пару и выполняет движение в парах: приседают, кружатся, пляшут. По сигналу «Побежали!» снова бегают по одному.

Усложнение:

- каждый раз находить новую пару;
- стараться придумать другие движения.

Чье звено скорее соберется

В разных концах площадки ставятся флажки 3-4 цветов. Дети делятся на 3-4 звена и получают ленточки таких же цветов строятся за флажками соответствующих цветов. По сигналу бегают по площадке, поднимая ленточки вперед (в стороны, вверх). На сигнал «На места!» строятся за флажком соответствующего цвета, затем идут за звеном, которое быстрее и лучше всех построилось. Взрослый в это время меняет места флажков и снова дает сигнал к бегу.

Поезд

Дети подгруппами (4-5) стоят друг за другом – вагончики, двигаются по сигналу начальника станции (взрослый поднимает зеленый жезл) установленным маршрутом, преодолевая препятствия, а расстояние между ними – медленным бегом. После того как все преодолеют препятствие 1 раз, поднимается желтый флажок, дети переходят на ходьбу и по красному сигналу останавливаются. В это время можно предложить ребенку роль начальника станции и объявить остановку в лесу, на поляне, у реки, где дети могут двигаться свободно. При повторении игры можно выполнить маршрут в обратном порядке.

Взрослый заранее продумывает маршрут движения поезда с использованием пособий таким образом, чтобы обеспечить непрерывное движение детей без длительных остановок. В зале можно включить ходьбу или бег по доске, проход по мостику-качалке, подлезание под дуги или рейки, обегание стоек и т.п. На площадке хорошими препятствиями служат естественные или деревянные горки, бревно, пеньки, узкие дорожки. Движения должны быть освоены детьми и выполняться ими свободно.

Автогонки

Игра проходит на участке детского сада. Дети распределяются на три подгруппы автогонщиков. Перед каждой полоса препятствий: 4-5 круга (нарисованные на земле) или обручи; скамейка или бревно; подвешенная на опоры веревка; лабиринт. В начале игры

дети выполняют несколько движений: вращают руками перед грудью – заводят мотор, наклоняются вперед, скользя руками по ногам, - накачивают шины, приседают – проверяют колеса. По сигналу автогонщики проходят дистанцию друг за другом, каждый начинает движение после того, как преодолел первое препятствие впереди стоящий. Побеждает команда автогонщиков, которая быстрее и правильнее преодолет препятствие: круги (обручи) оббегают змейкой; подлезают под веревкой, не задевая ее; точно проходят лабиринт.

Круговорот

Дети идут парами ровным, умеренным шагом. По сигналу взрослого последняя пара (один идет слева, другой – справа от колонны) старается обогнать ребят быстрым шагом (бежать нельзя!) и стать впереди колонны.

Игры на развитие ловкости

Передай мяч

Дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний, стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди оказывается ведущий звена.

Варианты передачи: над головой; справа (или слева); внизу между ног; в положении сидя на полу или скамейки.

Проведи мяч

На полу расставляются в ряд предметы (кегли, флажки на подставках, кубики и др.). Ребенок должен провести мяч ударами об пол, обходя предметы змейкой. После того как дети овладеют этим движением, можно предложить выполнять это задание на беге.

Маяк

В разных местах площадки на расстоянии 1-2 м друг от друга расставлены предметы (кубики, дощечки и др.) – подводные камни. На возвышении в середине стоит ребенок с тремя флажками разных цветов (желтый, зеленый, красный) – маяк. Остальные дети размещаются по сторонам площадки – лодки. Если на маяке поднят желтый флаг, лодки должны огибать подводные камни (дети оббегают предметы), не задевая ни их, ни друг друга. С появлением зеленого флажка лодки двигаются свободно по краям площадки. Красный флаг – сигнал общей остановки.

Игры на развитие быстроты

Кто больше соберет

На площадке разложить шишки (мешочки с песком). Дети расходятся враспынную, не задевая, предметы и друг друга. На сигнал «Бери!» стараются быстро поднять предметы. Отмечается, кто собрал больше.

Найди свой домик

Дети с помощью взрослого выбирают себе домик (скамейку, бревно, начерченные на земле кружки, обручи) и находятся в них. В одном домике может быть 2-3 ребенка. По сигналу взрослого выбегают из домиков на середину площадки. По сигналу «Найди домик!» быстро разбегаются по местам, занимая домики.

Поймай палку

Играющие дети стоят по кругу, в центре взрослый. Он придерживает рукой палку, поставленную на пол вертикально, накрыв ее сверху ладонью. Взрослый называет имя одного ребенка, отбегает, отпускает палку. Ребенок должен успеть подбежать и схватить палку, не дав ей упасть. Дети могут играть самостоятельно. Тогда вводится дополнительное правило: если вызванный игрок сумел подхватить палку, он занимает место водящего. Если сделать этого не удалось, то водящий остается прежний. Стоять можно лицом, боком или спиной к центру круга.

Найди пару в кругу

Дети стоят парами по кругу лицом по направлению движения, водящий – в центре круга. По сигналу играющие внутреннего круга идут шагом, наружного – бегом. По другому сигналу дети наружного круга быстро подбегают к любому стоящему во внутреннем круге, берутся за руки и двигаются шагом. Водящий также старается найти себе пару. Оставшийся без пары, становится водящим.

Игры на развитие силы

Толкай мяч

Дети сидят на полу полукругом, взрослый напротив. Он катает детям поочередно утяжеленный (набивной) мяч. Тот, к кому подкатился мяч, отталкивает его двумя руками.

Кто дальше (выше) прыгнет

Дети выстраиваются в шеренгу и по команде взрослого выполняют прыжки. Взрослый отмечает детей, которые дальше (выше) прыгнули.

Прыгать одновременно могут как все дети, так и отдельно мальчики и девочки.

Кто дальше (выше) бросит набивной мяч

Дети делятся на подгруппы, по команде взрослого бросают двумя руками набивной маленький мяч. Взрослый отмечает лучшего.

