

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«Подвижная игра как средство развития физических качеств у детей дошкольного возраста»

Инструктор по ФК – Минеева Л.П.

«Многие из народов, прославившихся совершенством своего физического и духовного развития, совсем не занимались систематической гимнастикой, а, наоборот, на первом плане у них были игры».

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать.

Анализ показателей здоровья, физического и двигательного развития детей дошкольного возраста в последние годы свидетельствует о тревожных тенденциях. По данным Е.Н.Вавиловой, Н.А.Ноткиной, М.А.Правдова, Ю.К.Чернышенко, В.И.Усакова от 30% до 40% детей дошкольного возраста имеют низкий уровень двигательного развития. Причины этого кроются в современном образе жизни. Психологи, педагоги, медики отмечают общую тенденцию для детских учреждений - снижение двигательной активности детей (Ю.Ф.Змановский, М.А.Рунова, С.Б.Шарманова, А.И.Федоров), а для ребенка-дошкольника потеря в движениях - это потеря в здоровье, развитии, знаниях. Не случайно в программе воспитания и обучения детей в дошкольных учреждениях вопрос здоровья стоит на первом месте. Если учесть, что двигательная активность является еще и условием, стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидным актуальность данного вопроса.

В решении этой проблемы первостепенное значение приобретает выявление источников пополнения и обогащения средств двигательного развития ребенка. По утверждению отечественных педагогов Е.Н.Водовозовой, П.Ф.Каптерева, П.Ф.Лесгафта, Е.А.Покровского,

К.Д.Ушинского и др., подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания.

Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

В то же время целый ряд проблем, связанных с физическим воспитанием дошкольников и их развитием, еще не нашли своего полного разрешения. К ним мы относим, в частности, использование большего количества разнообразных подвижных игр в системе физического воспитания дошкольников.

Данная методическая разработка может быть полезна инструкторам по физической культуре дошкольных учреждений для работы с группами детей с ослабленным здоровьем, педагогам дополнительного образования внутри объединения для оздоровительной деятельности и конечно для родителей, заинтересованным оздоровлением совместно со своими детьми в рамках физического воспитания в целом.

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация	2
Содержание	4
Введение	5
Основная часть	12
1. Характеристика подвижной игры.....	15
2. Классификация подвижных игр.....	19
3. Физические качества у детей дошкольного возраста.....	22
Заключение	26
Используемые источники	27
Приложения №1.....	28
Приложения №2.....	43

ВВЕДЕНИЕ

Испокон веков в играх отражался образ жизни людей, их быт, труд, представление о честности, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, находчивость, волю и стремление к победе.

По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают работу мысли, развитие кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формирует и стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью дошкольника.

Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а двигательная деятельность детей благотворно влияет на физические двигательные навыки и физические качества, на укрепление здоровья, повышая функциональную деятельность организма.

Таким образом, подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и качеств.

Актуальность данной работы заключена в том, что игра является ведущим видом деятельности дошкольника, она понятна и доступна ему. Поэтому, с помощью игры, в данном случае, подвижных игр, мы можем физически развивать ребенка.

Исходя из вышесказанного, определена цель данной работы - рассмотреть степень влияния подвижных игр на физическое развитие детей дошкольного возраста. Воспитание ребёнка дошкольника, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного, раскрепощённого средствами подвижных игр.

Подвижная игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой. Во время игр у ребенка особенно обостряется активность, и он получает богатые впечатления. Достаточно разъяснить игру детям, говорить кратко, точно, находить

неожиданные решения и слова.

Увлекающийся характер детей позволяет осмыслить и передать, увиденное и услышанное.

Игры побуждают новые картины в сознании детей, помогают развиваться. Забавные игры, выражения и считалки, начиная с того возраста, когда дети начинают говорить, до школьных лет, считалки, которые сами придумывают во время игр, можно считать одним из первых видов народной литературы для детей.

Одной из разновидностей практических методов является игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей и детского организма путем развития и усовершенствования двигательного аппарата. Игры приучают детей к дисциплине, сосредоточенности действий.

Эмоционально эффективный метод дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

В процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста подвижной игре принадлежит ведущая роль одного из основных средств и методов физического воспитания, подвижная игра позволяет эффективно разрешать оздоровительные и образовательные задачи.

Она оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребенка.

В процессе игры активность детей вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процессы обмена, повышает жизненный тонус.

В процессе игровых действий у детей формируются морально – волевые качества, развиваются познавательные системы поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, цель которой достигается точным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной ответной

реакции ребенка на сигнал типа «Лови», «Беги», «Стой».

Подвижная игра - двигательная деятельность, основным содержанием которой является выполнение движений в отличие от сюжетно - ролевых, содержание подвижных игр дается в готовом виде. Структура игры регламентируется правилами. Правила определяют время выполнения двигательных действий и требования к их точности выполнения, это значит овладеть своим поведением, научиться управлять им.

Играющие должны строго и точно соблюдать правила игры, к ним они должны относиться сознательно и ответственно, что помогает регулировать двигательную деятельность и осуществлять самоуправление, присваивают каждому игроку определенное место в игре, взаимосвязь между играющими, а вот действия в пределах правил и роли отличаются большой самостоятельностью.

Одна из характерных особенностей подвижных – стремление к результату. Ребенок испытывает радость от удовлетворения в движениях, от эмоциональной атмосферы игры, однако особый эмоциональный подъем вызывает достижение реального, намеченного результата – выигрыша.

Отмечая назначение подвижных игр в физическом образовании П.Ф. Лесгафт подчеркивал, что игры должны состоять из действий, которые усваиваются при систематическом обучении. Подвижные игры для дошкольников включают разнообразный быстрый бег, бег с увертыванием, подлезанием, прыжки в длину, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. В процессе физического воспитания игру используют для укрепления двигательных навыков, сформированных на занятиях в разных упражнениях, и для их совершенствования, для получения более интенсивной функциональной нагрузки с целью укрепления всех органов, воспитания физических, морально – волевых и интеллектуальных качеств.

Подвижная игра оказывает благотворное воздействие на детскую нервную систему. Для достижения успеха в игре нужно обладать реакцией, т.е. быть способным в минимальное время произвести целесообразное

действие в ответ на внезапное изменение темпа действия ребенка. В большинстве подвижных игр активизируется работа большой группы мышц, что положительно действует на весь организм.

В течение игры нередко происходит смена одних движений другими, что несет опасность быстрого утомления детей. Нужно снизить темп игры. Игровая обстановка учит детей выбирать новый способ решения различных двигательных задач, который позволяет при меньшей затрате сил и сохранении точности выполнения позволяет достигнуть успеха.

Подвижная игра является эффективным способом воспитания выдержки, что особенно важно для дошкольников, у которых возбуждение преобладает над процессом торможения.

В подвижных играх у детей начинает формироваться интерес к соревновательной стороне в ловкости, организованности.

С пятилетнего возраста можно использовать разнообразные игры – эстафеты. Становятся доступными игры с элементами спортивных игр: городки, баскетбол, футбол и др.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей в любой игровой деятельности, благотворно влияющими на психику ребенка.

К практическим методам относится также соревновательный метод. Этот метод используется в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных ранее навыков (но не состязания в борьбе за первенство). Обязательное условие соревнования соответствие его физическим уровнем развития, морально – волевым качеств, а также правильная оценка своих достижений и достижений других детей на основе сознательного отношения к ним.

При правильном руководстве соревнование может быть успешно использовано, как воспитательное средство, содействующее развитию двигательных навыков, развитию физических способностей, воспитанию морально – волевых черт личности.

Помимо указанных методов в процессе физического воспитания детей используются методы проблемного обучения, которые применяются при словесном, наглядном и практическом руководстве детьми. При использовании методов проблемного обучения ставится конкретная задача, которую они решают самостоятельно.

Методы проблемного обучения применяются в старших группах, когда дети приобретут уже некоторые знания и овладеют определенным запасом двигательных умений и навыков, умеют самостоятельно упражняться и играть.

В процессе обучения детей двигательным действиям необходимо пользоваться комплексом различных практических приемов: наглядностью и словом. Педагог демонстрирует выполнение упражнений, отдельных ролей в подвижных играх, роль водящего стимулирует к участию в соревновании, увлекая задачей и показывая пример: кто лучше, кто скорее, кто правильнее выполнит движение, выполняет при соревновании роль судьи капитана команды в целях демонстрации способов действий, поведения, принимая правильные решения в отношении играющих.

Эмоциональный подъем создает у детей стремление к достижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании координации движений, более точной ориентировки в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполненных движений, увлеченности детей и их радостной устремленности к достижению цели, повышается роль воли, помогающей преодолевать препятствия.

В процессе игры ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует, приспосабливаясь к игровым условиям, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения. Поэтому, например, такая игра, как « Волк во рву», проводится тогда, когда дети уже овладели прыжком в длину с разбега.

В подвижной игре ребенок учится регулировать степень напряжения внимания и мышечной деятельности в зависимости от игровой

ситуации он может чередовать движения с отдыхом. Это содействует воспитанию наблюдательности, сообразительности, ориентации в изменяющихся условиях окружающей среды, находить выход из создавшегося положения, быстро принимать решения, проявлять смелость, ловкость, инициативу, выполнять самостоятельно способ достижения цели.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные, разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, передвижениях, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнений в счете.

Подвижные игры ведут свое начало из глубины народной педагогики. Начиная с ранних лет, ребенок воспитывается на ярких игрушках, прибаутках, потешках, играх забавах, связанных с первоначальными движениями малыша. Бытовали народные игры с двигательным содержанием, включающие заманчивые для детей игровые зачины, песенки, считалки. Все это до сих пор представляет художественную прелесть, воспитательное значение и составляет ценнейший, неповторимый игровой фольклор. По мнению Ушинского, особую воспитательную роль играют коллективные игры, вырабатывающие у детей навыки общения, завязывающие «первые ассоциации общественных отношений».

Игра определяется Лесгафтом как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни. В игре развивается собственная инициатива ребенка, и воспитываются его нравственные качества. Каждая игра должна иметь определенную цель, а формы игры отвечать этой цели. Необходимо чтобы игры соответствовали умениям ребенка управлять собой и вызвали «возвышающее чувство удовольствия».

Игра является средством формирования личности ребенка. Эмоции, возникающие в игре – это оздоровительный компонент. Радость одно из

обязательных условий игровой деятельности, без которой игра теряет для детей свой смысл.

Подвижная игра одно из важных средств, всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность это воздействие на организм и на все стороны личности ребенка; в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, эстетическое и трудовое воспитание.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели, способствуя развитию самостоятельности, инициативы, творчества, сообразительности.

Подвижные игры являются средством активного отдыха после напряженной умственной работы. Игровая деятельность укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своей форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением трудностей и препятствий, укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, достижение цели, веру в свои силы.

ОСНАВНАЯ ЧАСТЬ

Организм ребенка-дошкольника находится в периоде становления функций, их непрерывного совершенствования, поэтому весь комплекс средств физического воспитания (режим, гигиена, закаливание, активные движения, подвижные игры, спортивные упражнения) должен обеспечить решение главной задачи - воспитание здорового, гармонически развитого ребенка.

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.

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. Однако организм дошкольника еще мало сопротивляется неблагоприятным условиям среды: у детей легко возникает желудочно-кишечные, простудные и другие заболевания.

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

главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается «переход ребенка к новой высшей ступени его развития».

В общей системе воспитания развитие двигательных качеств детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в этом возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Формирование двигательных качеств, навыков и умений тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка с воспитанием нравственно-волевых черт личности.

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.

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

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов и 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.

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 разделение движений ребенок теряет его смысл, а, следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия.

Характеристика подвижной игры.

Образовательные и воспитательные функции подвижной игры могут быть успешно осуществлены только при умелом руководстве, которое предусматривает управление двигательным и нравственным поведением детей. Дети, действуя совместно со взрослым, запоминают последовательность операций, знакомятся с сигналами, по которым следует начинать и заканчивать движения, и требованиями к их выполнению. При проведении знакомых игр напоминать правила игры могут сами дети, отвечая на поставленные вопросы. В старшей группе не только в известной, но и в новой игре роль водящего поручают ребенку, лучше с помощью считалки.

Регулирование нагрузки осуществляется через определение количества повторений игры. Подвижные игры с элементами соревнования вызывают у старших дошкольников большой интерес, увлекают их возможностью померяться силами, умениями, способностями. Дух коллективизма мобилизует детей. В командной игре победа определяется по сумме очков, полученных членами команд. Можно за попадание в корзину мячом давать флажок, складывая флажки в корзину. Тогда отчетливо видны успехи и неудачи каждого играющего: они наглядно оформлены. Команды должны состояться равными, по силам. Это можно поручить и капитанам. В этих играх наглядно отмечается не успех каждого ребенка, а победа всей команды. Это игры - эстафеты, комбинированные эстафеты.

Необходимо подбирать игры, руководствуясь принципами подбора физических упражнений и возрастных особенностей детей. Помнить, что детей надо готовить к школе, укрепляя его здоровье, вырабатывая спортивные навыки и качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость. Прежде чем играть в такую игру, как «Лягушка и цапля», надо научить детей прыгать в высоту с разбега. Такие игры не только помогут закреплению навыка прыжка, но и будут способствовать развитию ловкости, смелости. Игры с бегом, перебежками воспитывают в детях быстроту и ловкость.

Приобретенные умения позволяют детям достичь успеха в игре. Удачные действия вызывают у них радость, чувство уверенности в своих силах. Дети начинают действовать смелее и решительнее.

В играх «Кот и мыши», «Наседка и цыплята» при выполнении подлезания дети впервые встречаются с необходимостью совместных движений с действиями товарищей и сигналами игры, распределении внимания не только на процесс выполнения основных движений, но и восприятия создавшейся ситуации. Чтобы дети подлезали быстрее, нужно разбросать «корм» для мышей и скорость подлезания увеличится. Также нужно сочетать подлезание с бегом, (в эстафетах) бег, подлезание под дугу, снова бег.

Решение большинства поставленных задач может с успехом осуществляться при проведении игр на прогулках.

Для совершенствования навыков метания, как и подлезания, прежде всего, целесообразно подбирать и соответствующие игры. Во многих сюжетных играх навыки метания совершенствуют один два ребенка – водящие.

В несюжетных играх дети метают по очереди. Примером таких игр являются «Лови, бросай – упасть не давай», «Мяч по кругу», «Чье звено самое меткое», «Сбей кеглю».

Для детей старшего возраста подвижные игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей применяемых в коллективном соревновании. При соревновании небольших групп учитывается физическое развитие и индивидуальные особенности детей. Таким образом, важно не только правильно выбрать игру, но и провести ее так, чтобы она дала наибольший эффект. Объяснение несюжетной игры должно быть кратким, точным и интонационно – выразительным.

При проведении игр с элементами соревнования при объяснении уточняются правила, игровые приемы, условия игры.

В таких играх рекомендуется предлагать задания не только на скорость, но и на качество выполнения движений. Команды формируются равные по силам в целях активизации неуверенных, застенчивых детей, их соединяют со смелыми и ловкими.

Распределение ролей в играх происходит по разному. Можно и на примере активного ребенка показать, как важно быть смелым, можно самому быть водящим или игроком к общему удовольствию детей. Можно выбирать водящего по считалке. В процессе игры необходимо следить за движениями, действиями и взаимоотношениями детей, выполнением ими правил игры, делая краткие указания. Заканчивается подвижная игра ходьбой или малоподвижной игрой, например «Угадай по голосу» и т.д.

При оценке игры необходимо отметить ее положительные стороны, назвать детей удачно выполнивших свои роли, тех кто проявил выдержку, товарищескую взаимопомощь, и наоборот, порицать нарушение правил, и связанные с этим действия детей.

В задачи педагога при руководстве играми входит наблюдение за состоянием играющих и регулирование нагрузки общепринятыми приемами:

- увеличивать или уменьшать общее время игры, а также изменять количество повторений всей игры или отдельных ее частей;

- регулировать длительность перерывов в игре или проводить совсем без перерывов;

- проводить игру на большем или меньшем участке, с большим или меньшим количеством

Препятствий;

- изменять сложность препятствий преодолеваемых в игре;

- удлинять или сокращать дистанцию для пробежек, проползания;

- варьировать количество основных движений.

Игра только тогда будет проходить слаженно, когда детям понятны действия и правила, которые они должны выполнять.

Таким образом, оздоровительное, воспитательное и образовательное значение вышеуказанных игр многообразно, но большое значение имеет творческое отношение и педагогическое мастерство инструктора.

Элементы соревнования и творческие задания способствуют выработке прочных осознанных, достаточно гибких двигательных навыков, чтобы применять их в новых условиях, самостоятельно придумывать и проводить их со сверстниками, подводят к самостоятельной деятельности, что необходимо для подготовки ребенка к школе.

Классификация подвижных игр.

Многогранная воспитательная значимость подвижных игр, доступность их для детей дошкольного возраста, определяет подвижные игры как ценнейший неотъемлемый спутник их повседневной жизни.

Подвижные игры следует отличать от имитационных и игровых упражнений. Имитационные игры – это самостоятельная деятельность, направленная на воспроизведение образов окружающей среды, при этом движения выполняются в произвольном темпе без регламентации времени и подчиняются только замыслу исполнителей.

Игровые упражнения - это действия, направленные на овладения движениями в игровой форме. Ребенок действует по специально установленным правилам, точно выполняя двигательные действия.

В подвижных играх ребенок действует в постоянно изменяющихся условиях. Игры как вид физических упражнений делятся на подвижные и спортивные. Спортивные игры отличаются сложной и точной техникой. Игры с элементами спортивных игр рассматриваются как более высокая ступень подвижной игры. Состав команд, обязанности игроков во время игры меняться не могут, необходим судья, правильная разметка площадки, соответствующий инвентарь. Необходимо уделять большое внимание играм с мячами, в которых дети овладевают навыками ловли, бросания, метания. При быстрых движениях с мячом интенсивнее протекают все физиологические процессы, что влияет на формирование быстроты реакции, ловкости, подвижности и т.п.

Обучать детей играм с элементами спортивных игр следует, постепенно переходя от простого к сложному. Подвижные и спортивные игры объединяют деятельность в быстро меняющихся ситуациях в соответствии с правилами.

Игры бывают сюжетные и бессюжетные. В сюжетных играх («Кот и мыши», «Наседка и цыплята») и в бессюжетных играх («Кто скорее

добежит до флажка». «Перемени предмет»), правила представлены в открытом виде.

Есть еще один вид игр: игры – забавы, в которых происходит выполнение знакомых движений в необычных условиях (валенках, прыжки со связанными ногами, бег в мешках). Они требуют проявления ловкости и доставляют много веселья. Подвижные игры делятся, на элементарные и сложные. Элементарные, в свою очередь делятся на сюжетные, бессюжетные и аттракционы. Сюжетные игры имеют свой сюжет и твердо зафиксированные правила. Сюжет, отражает явления окружающей жизни (движение транспорта, движения и повадки животных). Правила обуславливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих. Подчинение правилам обязательно для всех. Сюжетные игры преимущественно коллективные («Пилоты», « Волк гуси»).

Бессюжетные игры содержат, интересные для детей двигательные задания (ловишки, перебежки). Подвижные игры с элементами соревнования (эстафеты, веселые старты), каждый сам за себя, и «болеет» за команду. К бессюжетным играм относятся игры с использованием предметов (кегли, кольцоброс и т.д.)

К сложным играм относятся: городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волей бол, футбол). Используются элементы этих игр и играют по упрощенным правилам. Лучше, когда инструктор сам принимает в них участие.

Подвижные игры часто сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативами. Они служат сигналом для начала и окончания игры. («Мы веселые ребята», «Мышеловка».) Можно усложнять подвижные игры, привлекая к этому старших детей.

Подвижная игра содержит неограниченные возможности формирования у детей ориентировки в пространстве: учатся выбирать маршрут передвижения, двигаться в коллективе детей. Подвижные игры нужно проводить не только на занятиях, но и во время прогулок.

Физические качества у детей дошкольного возраста.

Психофизические качества ребенка включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Развитие основных психофизических качеств, происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков.

Формирование умений и навыков в процессе обучения различным видам движений осуществляется в непрерывном взаимодействии физических качеств.

Воспитание основных физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила и гибкость) происходит в тесной связи с приобретением двигательных навыков. Упражнения, способствующие этому, в строгой последовательности и с постепенным усложнением движений включаются в физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения, а также используются в самостоятельной деятельности детей.

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения – прикладывать различные усилия в соответствии с предложенным темпом. Развитию быстроты способствуют и подвижные игры. В них, выполняя задания на скорость по сигналу ребенок, может изменить характер движения, его быстроту в зависимости от изменений ситуации.

Ловкость– это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро пересматривать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

В качестве методических приемов для тренировки ловкости рекомендуется следующее:

- использование упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;

-варьирование пространственными границами, в которых выполняется упражнение;

- усложнение упражнений дополнительными движениями.

Развитие ловкости связано с пластичностью нервной системы, способности ощущений восприятия с условиями окружающей обстановки. У ребенка воспитание ловкости связано с развитием координации движений, умением согласованно и последовательно двигаться.

Ловкость является необходимым компонентом любого движения (бега, прыжка, метания, лазания). Ловкость развивают такие игры, как «Летучий мяч», «Запрещенное движение» и т.д. Для совершенствования ловкости целесообразны задания на лучшее выполнение упражнений с предметами, скакалками, палками, мячами и т.п. Чем больше у ребенка накапливается двигательных навыков, тем легче идет усвоение новых движений и совершенствуются старые.

Сила – это способность в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействует ему. Особенность детского организма это слабость мышц, недоразвитость нервной системы, преобладание тонуса мышц – сгибателей. Упражнения, даваемые детям должны выпрямлять позвоночник с постепенным развитием силы. Развитию силы способствуют упражнения с набивными мячами. Можно давать упражнения с набивными мячами, броски вперед от груди, из за головы.

Выносливость – это способность, противостоять утомлению в какой - либо деятельности. Выносливость определяется функцией работы нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Поскольку психофизические качества формируются у ребенка комплексно, развитие одного из качеств, способствует развитию остальных, что требует пристального внимания педагогов и соблюдения ими следующих правил:

- помощи, но не навреди;
- заинтересуй, но не настаивай;
- каждый ребенок индивидуален.

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить уровень физического развития ребенка в соответствии с его возрастом. На основании результатов тестирования изучаются особенности моторного развития детей, разрабатываются необходимые программы физического воспитания, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Все это дает возможность наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательных функций в условиях дошкольного учреждения.

При определении уровня физической подготовленности ребенка следует ориентироваться на следующие факторы:

- степень овладения ребенком базовыми умениями и навыками в различных сферах и упражнениях, элементами техники всех основных движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал знаний в разных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости с учетом их особенностей.
- общая двигательная активность ребенка в течение всего времени в дошкольном учреждении.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств закладывает хороший фундамент общей физической подготовленности и гармоничного развития на важном этапе – подготовке ребенка к школе.

При определении готовности ребенка к школе важно учитывать не только достигнутый им уровень развития моторики, но и его двигательные возможности. Для этой цели можно использовать доступные в выполнении

диагностические тесты контрольных двигательных упражнений данных детям в игровой или соревновательной форме.

Тесты на физическую подготовленность дошкольников позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость) сформированность двигательных умений и навыков.

Заключение.

Подвижные игры способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков, а значит и физическому развитию дошкольного возраста, при условии их систематического проведения.

Народная мудрость гласит: «Здоровье всему голова», «Здоровью цены нет». Вырастить ребёнка здоровым, сильным, крепким – это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами и путями?

Быть в движении – значит укреплять здоровье. Именно в дошкольном возрасте, в результате целенаправленного, педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость организма и другого качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Дошкольный возраст обоснованно считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности. Двигательная активность в этом возрасте играет огромную роль в комплексном развитии организма ребенка. В этом возрасте развиваются физические качества, в том числе скоростно- силовые.

При проведении подвижных игр, дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

Физкультурные эстафеты и игры состязательного характера помогают детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.

Используемые источники.

- 1.Ленерг Г., Лихман И. «Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста». М.:2003г.
2. Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду. Под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005г.
3. Пензулаева Л.И. «Настольная книга учителя физической культуры». – М.: Физкультура и спорт, 2000г.
4. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду».: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика – Синтез, 2003г.
5. Степаненкова Э.Я. «Методика физического воспитания». – М.: Изд. дом «Воспитание дошкольника». 2005г.
6. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». – М.: Мозаика - Синтез, 2005г.
7. Фомин Н.А., Фомин В.Е. «Возрастные основы физического воспитания». – М.: Физиология и спорт. 2008г.
8. Фролова В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке». М.: «Просвещение», 2001г.

Приложение №1

ИГРЫ

На развитие выносливости:

«Борцы»

Самые выносливые из спортсменов – борцы. Наша игра рассчитана на детей от 6 лет, число игроков от 6 человек, четное. Для начала выбирается ведущий, который будет давать задания и следить за их выполнением, а также начислять очки за них. Далее все делится на пары. Ведущий дает ряд заданий, которые игроки должны выполнить, не просто качественно, но и за определенное время, зависящее от сложности и количества отдельных движений.

1 задание. Необходимо начертить на земле небольшую линию, являющуюся исходной. Игроки становятся друг против друга, упираются ладонями на вытянутых руках и начинают сдвигать напарника от себя. Пары должны быть примерно одинаковыми по силе, чтобы они могли бороться. Задание считается выполненным, если пара сдвинулась в одну из сторон на 50 см от исходной линии. Правилom этого варианта являются полностью выпрямленные руки. Если один из игроков согнет их, задание выполняется заново, за прохождение этого тура победитель получает 5 очков. Второй участник – 3.

2 задание. Оно заключается в том, что игроки должны встать друг против друга на расстоянии 10 м в положении упор лежа и двигаться навстречу, переступая руками. Ногами помогать нельзя. Победителем будет тот игрок, который пройдет большее расстояние до встречи с напарником. За это задание победитель получает 4 очка, второй игрок – 2 очка.

3 задание. Игроки должны провисеть на перекладине как можно дольше. Перехватывать руки, подтягиваться нельзя, надо просто висеть, пока руки выдерживают вес тела. Здесь лидером станет тот, кто спрыгнет последним. Этот тур выполняют все одновременно. На пары не делятся. Количество очков будет зависеть от числа игроков: самый первый получает 1 очко, остальные – на одно больше предыдущего игрока, последний получает максимальную сумму.

4 задание. Потребуется небольшая нагрузка в 1 – 1.5 кг. Можно использовать гантели или спортивные блины. Игроки должны медленно поднять вес вверх над головой и так же медленно его опустить. Это движение нужно проделать несколько раз. Победителем станет не тот, кто сделает максимальное количество движений, а тот, кто выполняет их медленнее. За это задание игроки получают по 2 очка.

5 задание, оно же последнее. Игроки, встав напротив, стараются перестоять друг друга в определенной позе, к примеру, в «ласточке» или полу приседе. Встав в одну позу, они не должны менять её как можно дольше. Таких поз за один тур игроку придется поменять три. Первую дает ведущий, а остальные выбирают сами ребята. За каждое выполненное задание они получают по 2 очка (кто простоял максимальное количество времени) и по 1 очку – те, кто не выдержал и сдался раньше. Затем все очки у каждого игрока суммируются, и выбирается победитель в паре. Они продолжают игру в следующем туре. В нем всего два задания. Выполняются они индивидуально.

Первое задание заключается в том, что игроки должны пройти полосу препятствий (30 приседаний, 10 отжиманий и 20 прыжком в высоту) на большой скорости, практически без остановки. В этом случае очки идут не столько за правильное выполнение, сколько за время, затраченное на тур. За это задание игрок получает 5 очков.

Во втором задании игроки должны пройти по прямой, но не просто так, а по тонкой линии или по канату. В данном случае оценивается не только координация, но и терпение игрока, поскольку путь довольно длинный – 20м. За это игрок получает 4 очка. За некачественное или неполное выполнение этих туров сумма полученных очков также немного снижается, затем выявляется лидер, который и будет ведущим в следующем туре игры.

«Догони»

На снегу по кругу (диаметр 10-15 м) прокладывают лыжню. Двое играющих становятся на лыжне на равном расстоянии друг от друга. По сигналу воспитателя дети бегут по кругу в одном направлении, пытаясь догнать друг друга. Вариант игры. Диаметр круга увеличивается до 25 – 30 м. На лыжне встают 6-8 играющих на равном расстоянии друг от друга. Каждый старается догнать впереди бегущего.

«Шире шаг!»

Дети поочередно проходят по лыжне 10-15 м скользящим шагом без палок, стараясь как можно дольше скользить на одной ноге. Выигрывает тот, кто сделает меньшее количество шагов.

«Встречная эстафета»

На расстоянии 15-20 м одна от другой на снегу чертятся линии. У каждой из них в колонну друг за другом становится команда (3-4 человека) играющих. По сигналу воспитателя стоящие в колоннах первыми бегут к противоположной линии, пересекая которую играющий подает условный для своей команды знак (взмах руки, возглас «марш» и т.п.), по этому знаку выбегает следующий в колонне и т.д. Игра заканчивается, когда все игроки одной команды соберутся на исходной линии другой команды и построятся снова друг за другом. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

«Подъем в гору»

Дети на лыжах распределяются на несколько звеньев и выстраиваются в колонны по одному на одном уровне у подножия невысокой горы. По сигналу воспитателя все дети, не снимая лыж, стараются как можно скорее взобраться на гору. Разрешается при подъеме помогать друг другу. Выигрывает звено, которое раньше других окажется на горе в полном составе. Способ подъема в гору может быть произвольным или заранее указывается воспитателем. Игра может быть проведена и в порядке индивидуального соревнования на быстроту подъема в гору.

«Встречная эстафета с флажками»

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся в 2 колонны. Колонны делятся пополам. Обе половины колонны поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на расстояние 10-40 м в зависимости от размеров площадки и от задания. Одна команда от другой находится на расстоянии 2-4 м. Перед игроками, стоящими

впереди, чертятся линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дается по флажку или эстафетной палочке. Если в каждой команде нечетное число участников, то флажки даются первым игрокам той половины команды, в которой на одного играющего больше.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки с флажками бегут к своим впереди стоящим игрокам на противоположную сторону площадки, отдают им флажки и встают сзади этой половины команды. Получившие флажки бегут вперед, каждый к своей половине команды, стоящей напротив, отдают флажки очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д. Каждый раз, прибежавший с флажком, и передавший его очередному игроку встает в конец той половины колонны, в которую он прибежал. Команда, игрок которой выбегает, подвигается на один шаг вперед к черте для начала бега. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих какой – либо из команд передаст флажок игроку, начавшему игру. Побеждает команда, закончившая перебежку раньше.

Правила: 1. Начинать игру можно только по сигналу. 2. Выходить за линию для начала бега нельзя до тех пор, пока не будет передан флажок, или эстафета. 3. Если во время перебежки игрок уронит флажок, он должен сам поднять его и продолжать бег. 4. Команда, допустившая ошибку, получает штрафное очко. 5. Выигрывает команда, закончившая игру раньше и имеющая меньше штрафных очков. Если в этой игре закрепляется навык передачи эстафетной палочки, то игрок обегает вторую половину колонны, передает палочку впереди стоящему по правилам передачи эстафеты в легкой атлетике и встает в конец этой половины команды.

На развитие ловкости:

«Отрази волан»

Цель игры:

Отражать ракеткой летящий навстречу волан.

Описание игры:

Дети располагаются в 1-2 круга лицом друг к другу на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого ракетка. Выбирается водящий. Он встает с внешней стороны круга и поочередно бросает волан кому-нибудь из играющих. Тот отбивает его. Если ребенок промахнулся и волан упал внутрь круга, он становится водящим.

Правила:

Воспитатель все время проверяет, чтобы соблюдалась достаточная дистанция между играющими, следит, чтобы водящий подбрасывал волан высоко и удобно для отражения, вводит новые варианты: то же, но водящий находится внутри круга; бросать волан через одного; бросать неожиданно, называя, кому бросаешь; держать ракетку при отражении волана левой рукой.

«Висячий мост»

В эту игру интереснее играть на природе, поскольку в данной ситуации детям легче представить себе необходимую для игры атмосферу приключений и опасностей. Можно

использовать уличное спортивное оборудование, например: горизонтальные лестницы, не высокие рукоходы и т.д. Найдите два достаточно близко стоящих дерева и укрепите между ними веревочную лестницу на высоте примерно 60-70см от земли, или два каната на разной высоте. Затем выберите среди детей «проводника» и «тигра», тогда как все остальные дети будут «заблудившимися путниками» или «пропавшей экспедицией», в общем, теми, кого и предстоит спасти «проводнику».

Перед началом игры поставьте «проводника» у одного дерева, а всех остальных, кроме «тигра», у другого. Согласно правилам игры, все «путники» должны перебраться на тот берег, однако они не могут этого сделать без «проводника», т.е. «проводник» должен перебраться по «мосту» на другую сторону, взять с собой одного из «путников», вернуться с ним обратно, а потом пойти за другим «путником». Но для усложнения игры, на «берегу», на котором находятся «путники», живет «голодный тигр», который и мешает им благополучно перейти на тот берег. Он гоняется за «путниками», и те, кого он поймает, остаются на этой стороне и уже не могут перебраться на другую. При этом тигр не может заходить в безопасный круг, расположенный перед мостом и имеющий радиус около 1 м. Однако и «путники» не могут находиться в этом круге дольше 10 секунд, причем там могут находиться одновременно только два «путника». Игра продолжается до тех пор, пока все «путники» не окажутся или пойманы «тигром», или перевезены «проводником» на другой берег. Выигравшей командой считается команда, в чьем составе окажется больше игроков.

«Не намочи ног»

Играющие собираются на одной стороне площадки за чертой. Воспитатель вызывает 5-6 играющих, они выходят к черте и каждый получает по две дощечки (30х20 см). На противоположной стороне площадки на одной линии раскладываются султанчики. Между играющими и предметами расположено болото. Дети должны перебраться через болото по дощечкам, не намочив ног (наступая только на дощечки). По команде воспитателя «начинай!» играющие кладут на землю одну дощечку и становятся на неё, затем переходят на другую дощечку, берут сзади лежащую, чтобы снова положить её впереди себя и т.п. Перейдя болото, дети собирают дощечки, берут султанчики и поднимают их над головой. Отмечается, кто поднял султанчик первым. Затем дети кладут султанчики обратно, возвращаются на места и передают дощечки следующим.

Указания. Воспитатель следит, чтобы дети не бросали дощечки на пол, а осторожно клали их. Когда дети научатся ловко передвигаться по дощечкам, можно провести соревнование в звеньях.

«Подбрось – поймай»

Цель игры. Подбрасывать мяч вверх и ловить его.

Описание игры. Дети распределяются в две команды, в каждой команде по два звена, звенья одной команды встают в шеренги (напротив друг друга) на расстояние вытянутых в стороны рук. Расстояние между звеньями команд один метр. У детей одного звена каждой команды по мячу. Воспитатель дает сигнал, и дети одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают мяч партнерам своей команды, стоящим, напротив, в другом звене. Те в свою очередь повторяют задания в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча. Побеждает та команда, которая четко выполняла задания (меньше было падений мяча, точнее прокатывание).

Методические приемы. Показав упражнение, воспитатель встает между шеренгами (у одного из краев), подает сигнал для бросков, помогает ловить мячи, исправляет наиболее распространённые ошибки в бросках (легко держать мяч, свободно держать руки, не выпячивая ладони во время ловли мяча); дает варианты игры: ловить мяч после хлопка в ладоши, ловить мяч после поворота кругом и т.д.

«Перебрось мяч»

Цель игры. Точно перебрасывать и ловить мяч.

Описание игры. Дети строятся в две шеренги. У детей первой шеренги по одному мячу. Они перебрасывают мяч детям другой шеренги. Побеждает та подгруппа, у которой число падений мяча будет наименьшим. Игра может проходить по сигналу воспитателя: «начали!». Дети одновременно перебрасывают мяч.

«Мяч в обруч»

Цель игры. Совершенствовать броски мячом в вертикальную цель.

Описание игры. Группа делится на 3-4 команды. У ведущего команды обруч. Он держит обруч перпендикулярно полу и стоит в 2-х метрах от своей команды. Первый в команде бросает мяч, стараясь попасть в обруч. Ведущий должен подставить обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч бросившему мяч, а сам становится в конец строя своей команды. Попадание в обруч засчитывается за очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Методические приемы. Воспитатель находится сбоку от играющих, следит за соблюдением правил, дополняет основную игру вариантами: при броске левой рукой предлагает подойти поближе тем, кто не попадает в обруч; Бросать в обруч, опущенный на пол; бросать в обруч после отскока мяча от пола.

«Навстречу противнику»

Подготовка. На площадке параллельно лицевым линиям на расстоянии 2-3 метров от них чертятся линии «домов». Расстояние между линиями домов 20-40 м. Играющие делятся на 2 равные команды, и каждая выстраивается в шеренгу за линией дома. Таким образом, обе команды стоят лицом друг к другу на расстоянии 20 – 40 м. Каждая команда получает какое – либо название, например, одна команда – «Вымпел», другая - «Стрела». Руководитель встает в середине у боковой черты.

Описание игры. Руководитель объявляет: «команды «Вымпел» и «Стрела», в поле шагом марш». Обе команды идут развернутым строем на встречу друг другу. Идут вперед до тех пор, пока не будет дан сигнал свистком. По одному свистку команда «Вымпел» поворачивается и убегает к себе в дом (за линию). По двум свисткам убегает команда «Стрела». При этом другая команда ловит противника до черты их дома. Пойманные подсчитываются, а затем отпускаются и продолжают играть за свою команду. Так играют 5-8 раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных в той и другой команде. Побеждает команда, поймавшая большее количество игроков за одинаковое количество игр.

Правила:

1. Наступать можно только после команды «Шагом марш!».
2. Поворачиваться и убегать можно только по свистку. Каждый кто нарушил это правило, считается пойманным.
3. Ловить можно только после сигнала свистком. Чтобы не было столкновений, не надо подводить противников ближе чем на 3 метра.

На развитие скоростных – силовых качеств:

Упражнение «Обезьянки за бананом...»

И.п. Стоя боком, рядом со стенкой под указателями разной высоты, выполнять прыжки с места с доставанием указателей, то же с разбега.

«Медведи и пчелы»

Гимнастическая стенка или вышка – улей, на противоположной стороне – луг, в стороне - берлога. Несколько детей – медведи, они в берлоге. Остальные пчелы, влезают на стенку. По сигналу пчелы вылетают, и летят на луг. Медведи в это время выбегают из берлоги и забираются в улей (залезают на стенку). На сигнал «медведей» пчелы летят в улей, а медведи в это время должны успеть убежать в берлогу. Не успевших вовремя слезть пчелы жалят – дотрагиваются рукой. После двух повторений дети меняются ролями. Участвуют в игре столько ребят, чтобы они все свободно размещались на лестнице (на одном пролете 2-3 ребенка).

Правила: слезать с лестницы до конца, спрыгивать нельзя; пчелы жалят тех, кто находится на лестнице, слегка дотрагиваясь до них рукой

Упражнение «Челнок»

И.п. Партнеры стоят лицом друг к другу на равном удалении от концов лабиринта. В быстром темпе опередить партнера. Рис.2

«Забрось волан в баскетбольное кольцо»

Цель игры: Бросать волан в горизонтальную цель, расположенную на высоте.

Описание игры: 5-6 детей встают в колонну по одному перед баскетбольным кольцом. Первый ребенок подходит к кольцу и бросает волан снизу – вверх, стараясь точно попасть в кольцо. Затем поднимает волан и садится на место или встает последним в колонну. Так же бросают остальные в колонне. Следующий бросок дети делают, замахиваясь рукой сверху, из-за головы. При этом они встают не под кольцом а на небольшом расстоянии. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий в кольцо воланом.

Правила

Во время броска воспитатель следит, чтобы дети не зажимали в руках волан, держали его свободно, во время броска слегка сгибали ноги в коленях. Варианты: забрасывать волан,

ударяя предварительно им о баскетбольный щит; стоять полукругом у щита и бросать одновременно всем; после броска поймать волан, не дав ему коснуться земли (пола); бросать левой рукой.

Игра «Перепрыгни»

Цель игры: Перепрыгнуть мяч после удара о стену.

Описание игры: Играющие выстраиваются в колонну по одному у стены на расстоянии 3-4 м. первый бросает мяч в стену и после отскока перепрыгивает его, второй ловит после удара о землю и так же посылает мяч в стену и перепрыгивает и т.д.

Методические приемы.

Педагог конкретными замечаниями помогает детям правильно выполнить задание. Если мяч плохо отскакивает от пола, говорит: «Выше бросай мяч в стену!». Если дети задевают мяч при прыжке: «Не опаздывай с прыжком».

Упражнение «Лошадки»

И.п. Стоя боком, правая нога на скамейке. Выполнять продвижение с наступанием на скамейку, с последующим выталкиванием вверх и полным выпрямлением толчковой ноги. То же в руках утяжелители до 200 гр.

Упражнение «Лягушата»

И.п. Стоя лицом к скамейке, темповые прыжки на скамейку и со скамейки. Тоже спрыгивая поворотом; с утяжелителями до 200 гр.

Упражнение «Юла»

И.п. Партнеры, в низком приседе взявшись за руки, выполняют перемещение по кругу. Тоже спиной друг к другу в сцеплении; лицом друг к другу выбрасывая поочередно то левую, то правую ногу.

«Охотники и утки»

Подготовка. На полу (земле) чертится максимально большой круг. Если игра проводится в узком зале, то рекомендуется нарисовать посередине две черты поперек зала на расстоянии 7-10 м одна от другой. Таким образом, получится прямоугольник, две стороны которого - стены зала, и две – начерченные линии. Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». Охотники выстраиваются по кругу за его чертой, или за начерченными линиями разделившись пополам. Утки произвольно располагаются в середине круга или в середине прямоугольника. У одного из охотников в руках мяч (волейбольный или баскетбольный).

Описание игры: По сигналу руководителя охотники, перебрасывая мяч в разных направлениях, не входя в круг, стараются осалить им («подстрелить») уток. Подстреленная утка выходит из игры. Утки, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. Охотники, перебрасывая мяч, неожиданно бросают его в уток. Когда все утки будут подстрелены, руководитель отмечает, в течении какого времени охотники «убили»

всех уток. Играющие меняются ролями («охотники» становятся «утками» а утки – охотниками), и игра продолжается.

После двух игр отмечается, какая команда охотников перестреляла всех уток. Она и считается победительницей. Можно игру проводить на время: 3 минуты стреляют одни охотники, затем три минуты – другие. Отмечается, кто больше настрелял уток за это время.

Правила: Бросая мяч в уток охотники, не должны переступать линию круга. Игрокам, переступившим линию, попадание не засчитывается. 2. Осаленными считаются утки, которых мяч коснулся в любую часть тела, за исключением головы. 3. Если в утку попал мяч, отскочивший от земли (пола) или от другого игрока, то осаленной она не считается. 4. Если утка, увертываясь от мяча, выбежала за круг, она считается осаленной. 5. Подстреленные утки до смены команд в игре не участвуют.

«Подвижная цель»

Подготовка: Играющие строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами чертится окружность. Играющие получают волейбольный мяч. Выбирается водящий который идет в середину круга. Если позволяет помещение, то лучше играющих поставить в 2 круга (по 20 человек, не более) и в каждом из них проводить игру самостоятельно.

Описание игры: Играющие, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий, спасаясь от мяча, бежит, прыгает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местами. Играют 5-7 минут, после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться дольше других в середине круга и наиболее меткие игроки. Если играют в двух кругах, можно провести между ними соревнование: начиная игру одновременно, отмечают, в каком из кругов быстрее попадут мячом в водящего. Если играют в двух кругах соревнований, водящим каждый раз становится игрок другой команды.

Правила:

1. Засчитывается попадание в ноги и любую часть туловища, попадание в голову не засчитывается. 2. Если в водящего попал мяч, отскочивший от земли (пола) или от какого – либо предмета, то попадание не засчитывается. 3. При броске мячом в водящего заступать за черту окружности нельзя; заступившему попадание не засчитывается.

Вариант «защитай товарища»

Построение играющих то же, только в середину круга идут двое водящих. Один из них защищает другого от попадания в него мячом. Защищает и руками, и ногами, и всем корпусом. Если ему все-таки не удастся защитить и в водящего попадут мячом, то они оба меняются с тем кто попал в водящего, и с тем, кого он выберет себе в защитники. Игра начинается вновь.

«Город за городом»

Подготовка:

Для игры требуется поле размером 10х10 – 20х20 метров. По четырем углам или сторонам площадки чертятся три города 1х1 м и четвертый, главный, 3х3 м, или немного меньший. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выбирает себе капитана. По жребию одна команда заходит в главный город, другая – в поле (по всей площадке между городами). У команды находящейся в главном городе маленький мяч и лапта.

Описание игры.

Одна команда (находящаяся в городе) называется подающей, другая (разместившаяся по всему полю) – командой поля. Капитан подающей команды устанавливает очередь, кому за кем подавать. Игрок, назначенный первым, берет лапту и встает за переднюю черту города, а капитан на этой же черте – напротив него. Капитан подбрасывает мяч вверх а игрок отбивает его лаптой как можно выше и дальше в поле. Если удар был хороший и можно предположить, что мяч полетит далеко, ударивший бежит в ближайший первый город. Затем, если успеет, во второй, третий, и обратно в главный город. Если же игрок отбил мяч плохо и видит, что он далеко не полетит, то может совсем не убегать из главного города и там дожидаться следующего удара очередного игрока, чтобы обежать другие города и вернуться в главный город.

Игроки Поля стараются поймать мяч с воздуха – «поймать свечу» или схватить мяч и попасть им в игрока, перебегающего из города в город. Если им удастся «поймать свечу» или попасть мячом в перебегающего игрока, они меняются местами с подающей командой; если нет, то отбивает в поле мяч следующий игрок, и т.д. Ударивший по мячу старается обежать все города и возвратиться в главный город (при условии, если его не осалят). Каждый обежавший все города и возвратившийся в главный город, выигрывает для своей команды очко и имеет право опять бить по мячу в свою очередь.

Цель игры подающей команды – отбивать мяч возможно сильнее и дальше, чтобы успеть обежать все города; Цель команды находящейся в поле, - «поймать свечу» или осалить мячом бегущего игрока противника. Во время игры команды неоднократно меняются местами.

Играют установленное время или до определенного количества очков. В первом случае по окончании установленного времени выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Во втором – команда быстрее другой получившая установленное количество очков.

Правила.

Играющие имеют право перебегать из города в город только тогда, когда мяч находится в поле. Как только мяч брошен в главный город, перебегать нельзя. 2. В одном городе могут укрываться несколько игроков. 3. Капитан команды имеет право отбивать мяч 3 раза подряд, все остальные играющие – 1 раз. 4. Промахнувшийся при отбивании мяча не имеет права бежать в город. Он может бежать когда сделан следующий хороший удар по мячу другим игроком. 5. Если капитан остался в главном городе один, то ему подает мяч ближайший игрок с поля. 6. Каждый игрок подающей команды должен обязательно побывать в каждом городе и вернуться в главный. Он перебегает пока мяч не вернется в главный город. Поэтому игрокам поля выгоднее перебросить мяч в главный город, нежели, рискуя, бросать его в перебегающих. 7. Команды меняются местами в следующих случаях: а) Если кто-либо из подающей команды осален в поле во время перебежки; б) если мяч, посланный из города, пойман с воздуха; в) Если у подающей

команды нет в главном городе ни одного игрока, имеющего права бить по мячу. 8. При смене игроки подающей команды занимают те города в которых они были в предыдущую игру во время отбивания мяча. 9. Игра кончается, когда выиграно установленное количество очков или когда истекло установленное время.

«Пожарные на учении»

Дети стоят лицом к гимнастической стенке на расстоянии 4-5 шагов от нее в 3-5 колоннах (по числу пролетов). На каждом пролете наверху подвешен колокольчик (погремушка). По сигналу Дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают на нее и звонят. Затем слезают и идут в конец колонны. Отмечают того, кто позвонил первым. Бегут следующие дети. Подсчитывается, в какой колонне больше выигравших.

Правила: влезать установленным способом (произвольно или чередующимся шагом); не пропускать перекладин; спускаться до конца, не спрыгивать.

«Попади в мяч»

Подготовка:

Посередине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на две команды и строятся в шеренги на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18-20 м. Перед носками играющих проводится по черте. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу (теннисному). Описание игры:

По сигналу руководителя игроки, не заходя за черту, бросают маленькие мячи в волейбольный мяч, находящийся посередине площадки, стараясь откатить его к команде соперников. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Можно дать всем по мячу и тогда одновременно бросают все мячи в большой мяч. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила:

1. Бросают мячи все одновременно по сигналу. Преждевременные броски не засчитываются.
2. При броске нельзя заступать за черту.
3. Если волейбольный мяч выскочит в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место.
4. При присуждении победы учитываются сделанные ошибки.

Когда игра освоена, команды могут «обстреливать» не один, а одновременно два мяча.

На развитие скорости:

Упражнение «Ветерок»

И.п. Низкий присед, руки вниз. Прыжки по кругу на двух ногах. Тоже перемещение, но по прямой челночным способом; перемещаясь прыжками из стороны в сторону.

«Белые медведи»

Подготовка: Для игры очерчивается площадка – море – примерно 10х12 м. В стороне ограничивается небольшое место – «льдина». Один водящий – «белый медведь», остальные играющие – «медвежата». Медведь идет на льдину, медвежата размещаются произвольно по всей площадке.

Описание игры: медведь кричит: «выхожу на ловлю!», бежит с льдины в море и начинает ловить медвежат. Поймает медвежонка, отведет на льдину, и ловит второго. Два пойманных медвежонка берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Медведь отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, пара медвежат соединяет свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками. После этого они кричат: «Медведь, на помощь!». Медведь подбегает и осаливает пойманного. Осаленный игрок идет на льдину. Когда на льдине окажутся еще двое пойманных, они так же берутся за руки и начинают ловить медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата. Последний пойманный становится белым медведем.

Правила.

1. Пары могут ловить играющих, только окружив их руками. 2. При ловле запрещается хватать игроков руками и тащить их силой. 3. Игроки, выбежавшие за границу площадки, считаются пойманными и идут на льдину. 4. Медвежонок, окруженный парой, может выскользнуть, пока его не осалил медведь. 5. Как только медведь поймал первую пару медвежат, он сам уже не ловит, а только осаливает пойманных медвежат.

Упражнение «Гусенички»

И.п. Один партнер в стойке на одном колене, держа горизонтально палку, на высоте до 40 см. от пола. Проползание под гимнастической палкой другим партнером по-пластунски. Тоже проползая ногами вперед; чередуя положение тела.

«День и ночь»

Подготовка:

Посередине площадки, поперек неё, чертятся две параллельные линии на расстоянии 1-1.5 м, а по обе стороны от них – в 10-20 м параллельно им – линии «домов». Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются у своих средних линий и поворачиваются лицом к своим домам. Таким образом, они стоят спиной друг к другу. Играющих можно построить и боком друг к другу. По жребию одна команда – «день», другая – «ночь».

Описание игры: Руководитель встает сбоку у средних линий и неожиданно произносит: «День!». После этого сигнала игроки команды «ночь» убегают в свой дом, а игроки команды «день» их догоняют и осаливают. Осаленные игроки подсчитываются и отправляются к своим. Затем команды опять становятся у средних линий спиной к ним. Руководитель неожиданным возгласом подает сигнал (строгое чередование нежелательно). Можно использовать в игре кружок с одной стороны белый, с другой – черный. В этом случае руководитель подбрасывает кружок и в зависимости от того, какой стороной он упадет, командует: «Ночь!» и «День!». Игра проводится несколько раз, после чего подсчитываются пойманные в каждой команде за одинаковое количество раз. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.

Правила.

1. Запрещается убегать в свой дом до того, как руководитель крикнет «День!» или «Ночь!». 2. Ловить или осаливать можно только до черты дома. 3. Пойманные игроки после подсчета участвуют опять наравне с другими.

Упражнение «Пролез, не задень».

И.п. Один партнер стоит лицом, придерживая гимнастическую палку за концы. Другой партнер выполняет пролезание в образовавшийся треугольник разными способами.

Игра «Эстафета с прыжками в длину»

Подготовка:

На одной стороне зала проводится линия старта. На расстоянии 6-8 м от нее двумя линиями обозначается полоса 1 м, а за полосой на расстоянии 1-3 м чертятся три кружка. В каждый кружок кладется по флажку или палочке. Играющие делятся на три команды и выстраиваются шеренгами вдоль 3-х стен в виде буквы П. Первые номера команд встают на старт.

Описание игры; по команде руководителя игроки со старта бегут вперед, преодолевают полосу препятствий, подбегают к своим кружкам, поднимают флажок вверх, затем снова кладут в кружок и возвращаются на место в команду минуя полосу препятствий. Кто из играющих раньше поднимет флажок, тот выигрывает очко для своей команды. Затем по сигналу бегут следующие игроки. Игра продолжается, пока все играющие не примут участия в беге с преодолением полосы препятствий. Выигрывает команда, заработавшая больше всего очков.

Правила;

1. Выбегать со старта можно только по установленному сигналу. Выскочивший раньше считается проигравшим. В случае, если играют с непрерывным бегом, сигнал дается только для начинающих игру. 2. Как только одни игроки уходят со старта, другие занимают их место. 3. Вернувшийся встает на свое место в шеренге.

«С кочки на кочку»

На земле чертят две линии – два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30 м). Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки – кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80 см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает увязшему руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

Правила;

прыгать можно толчком одной или двух ног, выбирая маршрут по желанию; нельзя становиться нарушил, остается в болоте, пока его не выручат; выручать можно после того, как все переправятся на берег.

«Прыжковая эстафета»

Играющие встают в колонны и продвигаются вперед различными прыжками: с одной ноги на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком. Можно также комбинировать задания, прыгая в одну сторону на правой ноге, а в другую – на левой. В конце продвижения дать задание – выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.

«Волк во рву»

Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 70-100 см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы, один – волк. Козы располагаются в доме, волк во рву. По сигналу воспитателя «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров (волк не трогает коз), по сигналу «козы, домой» перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк, не выходя из рва, ловит коз, касаясь их рукой. Пойманные отходят в конец рва. После двух – трех перебежек всех пойманных возвращают в дом. Назначается другой волк из числа тех, кто не попался.

Правила; прыгать через ров.

Усложнение: ввести второго волка; сделать два рва, в каждом по одному волку.

«Волшебная скакалка»

Дети стоят в трех – четырех колоннах, в руках у них скакалки. Ребенок, исполняющий роль ведущего, произносит какое-нибудь слово, а стоящий впереди колонны должны сказать, сколько частей в названном слове, и выполнить столько прыжков вперед, сколько слогов в слове. Воспитатель и дети подмечают правильность выполненных действий. Правила; выполнивший прыжки правильно переходит на другую сторону площадки; тот, кто ошибся, встает в конец своей колонны.

«Пустое место»

Подготовка; все играющие, за исключением водящего, становятся в круг, не более чем на полшага один от другого и кладут руки за спину. Водящий – за кругом.

Описание игры.

Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого – либо из играющих и после этого бежит в другую сторону по кругу. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, играющие здороваются: подают друг другу руки, приседают друг перед другом и т.п. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

Правила.

1. Водящий должен коснуться рук играющего вызывая его на соревнование в беге. 2. Когда играющие оббегают круг, никто не должен им мешать. 3. При встрече играющие обязательно выполняют условные задания; тот, кто не выполнит задания, становится водящим.

«Вызов номеров»

Описание игры.

Играющие делятся на 3-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах рассчитываются по порядку номеров. Перед стоящими чертится линия старта и на расстоянии двух метров параллельно ей чертится линия финиша. Впереди каждой колонны на расстоянии 10-20 м ставится по булаве или по стойке. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему первым к финишу записывается выигрышное очко. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову руководителя. В этом случае игрок, нарушивший данное положение, проигрывает очко.

«Передай мяч»

Подготовка.

Игра проводится на ковре. Выбираются два водящих, а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками – вытянутые руки. Играющим даются слабо надутый футбольный мяч.

Описание игры.

По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать другой водящий и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 10-12 минут. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте.

Правила:

Разрешается сидеть только ногами внутри круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч. 2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы. 3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто не точно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

«Один за другим»

Подготовка:

Игра проводится на ковре. Борцы делятся на две равные группы, включающие представителей разных весовых категорий (легкий, средний и тяжелый), и располагаются с разных сторон от ковра.

Описание игры.

Входят два спортсмена самых легких весовых категорий, которые борются (по установленным правилам) до первого падения. Победитель остается на ковре. Проигравшая команда выделяет второго борца на ковер и схватка продолжается. Победитель почувствует в игре до тех пор, пока не будет сбит на ковер. Его сменяет новый

представитель команды. Борцы один за другим по указанию капитана вступают в единоборство. Проигрывает команда, у которой не хватит борцов для продолжения поединка. Схватки судит арбитр (тренер), который следит за правильностью выполнения приемов.

Правила

Борцы вступают в единоборство в порядке весовых категорий. Нельзя высылать на ковер вначале борца тяжелого веса. Заранее устанавливаются разрешенные приемы ведения борьбы.

Упражнение « Веселый мяч»

1.И.п. Стоя , ноги на ширине плеч, лицом к стене на расстоянии 2 метра мяч над головой . Броски и ловля двумя руками. То же из положения стоя на коленях, сидя ноги врозь.136

2.И.п. Стоя в парах на расстоянии 3-5 метров. Передача и ловля мяча на месте в прыжке. То же в ходьбе и беге.133.

3. И.п. низкий присед руки произвольно. Передвижение по кругу прыжками на двух ногах в быстром темпе. То же с перемещением из стороны в сторону.172

4. И.п.Один партнер стоит на колене , держа горизонтально гимнастическую палку на 30-40 см от пола. Другой партнер выполняет ползание по-пластунски под палкой, головой и ногами вперед.178

На развитие гибкости:

«Нырни в нору»

Понадобится специальное спортивное сооружение, напоминающее большой длинный туннель, сделанный из колец, на которые натянуты ткань в виде чулка. Дети должны как можно быстрее пролезть в нору, не задев стенок туннеля.

Есть несколько вариантов этой игры. Вот еще один. Команды строятся в колонны по два, дистанция и интервал между участниками – два шага. Каждая пара держит между собой обруч, который вместе с остальными образует туннель. По сигналу участники одной из колонн отпускают обручи и в след за направляющим быстро пробегают по туннелю и возвращаются на свои места. Как только игроки этой колонны подхватывают свои обручи, движение начинает вторая колонна, повторяя то же задание. Побеждает команда первая выполнившая задание.

«Паутина»

Игрок должен как можно быстрее пролезть через «паутину», пробраться через неё « на волю». «Паутина» - специальное сооружение из огромного количества перетянутых в разном направлении веревок (резинок). Перетянуть из можно на плоской установке в виде квадрата или прямоугольника, а можно сделать целый лабиринт, если обтянуть подобным образом веревками какой-нибудь куб или расставленные на разном расстоянии друг от друга шесты. Усложнить игру-соревнование можно, если расставить в «паутине» какие-нибудь предметы или привязать на веревках паутины много ярких ленточек, которые необходимо собрать игроку. Выигрывает тот, кто быстрее и ловчее остальных сможет пролезть через «паутину».

Приложение №2

1. Тесты для определения скоростных качеств

Бег на 10 метров хода (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию). На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет- кегля, кубик), для того, чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут. Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Педагог стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Бег на 30 метров с высокого старта (для оценки быстроты). Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых: один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером)- на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде педагога «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 минут) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

2. Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно - это самый популярный тест для исследования скоростносиловых

способностей мышц ног. Результаты выполнения прыжка обладают высокой информативностью, что делает его приемлемым для проведения массового обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок», второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты). Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются 2 попытки, засчитывается лучшая из них.

Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору. Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Прыжок вверх с места. Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, воспитатель держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Прыжок в длину с разбега (тест позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость). Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях. Приземляться нужно на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Даются две попытки, между ними отдых (3-5 минут), фиксируется лучший результат.

Бросок набивного мяча массой 1 кг (медбола) вдаль способом двумя руками из положения стоя (тестируется уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности). Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли). Делаются 2 броска подряд, фиксируется лучший результат.

3. Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м (для оценки ловкости) - определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей). Ребенок встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (тест на ловкость и координацию). Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Отбивание мяча от пола (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы). Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Прыжки через скакалку (тестируются ловкость, гибкость, выносливость). Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Педагог считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок). Тест проводится двумя педагогами. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из педагогов). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус.

Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

4.Тесты для определения выносливости

Бег на выносливость (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата). Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют педагог и медицинская сестра, которая следит за самочувствием детей.

Педагога заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее – отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения, школы. Дети подходят к линии старта. Педагог дает команду «на старт» и включает секундомер. Педагог бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. Записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

5.Измерение мышечной силы кистей рук

С помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором и рассказать как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Педагог дает указание взять в руку динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем педагог использует игровой прием и предлагает ребенку поднять

«сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делаются две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.

Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости). Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Педагог считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.