

КАЛИНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**А.А. Зайцев, Е.В. Конеева,
Н.К. Полещук, С.А. Соллогуб**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
ДОШКОЛЬНИКОВ**

Калининград

1997

КАЛИНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

А.А. Зайцев, Е.В. Конеева,
Н.К. Полещук, С.А. Соллогуб

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
ДОШКОЛЬНИКОВ

Учебное пособие

Калининград

1997

Зайцев А.А., Конеева Е.В., Полещук Н.К., Соллогуб С.А. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие / Калинингр. ун-т. - Калининград, 1997. - 71 с.
- ISBN 5-88874-081-0.

Учебное пособие написано в соответствии с программой спецкурса “Физическое воспитание детей и подростков” на факультете физвоспитания. Оно предусматривает изучение программного материала по физическому воспитанию детей с учетом современных сведений по диагностике физической подготовленности и развитию. Особое внимание уделяется индивидуализации процесса физического воспитания, а также знакомству с оборудованием и инвентарем для занятий физическими упражнениями в зале и на улице.

Пособие может быть полезно студентам педагогических вузов, колледжей и работникам дошкольных учреждений.

Раздел 1. Е.В.Конеева.

Раздел 2. Н.К.Полещук, А.А.Зайцев.

Раздел 3. С.А.Соллогуб.

Раздел 2. А.А.Зайцев, Е.В.Конеева.

Рецензент доктор педагогических наук, профессор М.В.Прохорова.

Печатается по решению редакционно-издательского Совета Калининградского государственного университета.

ISBN 5-88874-081-0

© Калининградский государственный университет, 1997

© А.А.Зайцев, Е.В.Конеева,
Н.К.Полещук, С.А.Соллогуб

А.А.Зайцев, Е.В.Конеева, Н.К.Полещук, С.А.Соллогуб

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Учебное пособие

Лицензия № 020345 от 14.01.1997 г.

Редактор А.М.Соколова.

Подписано в печать 1.09.1997 г. Формат 60×90 1/16.
Бумага для множительных аппаратов. Усл. печ. л. 4,4.
Уч.-изд. л. 4,5. Тираж 150 экз. Заказ .

Калининградский государственный университет,
236041, г. Калининград, ул. А. Невского, 14.

О Г Л А В Л Е Н И Е

1. ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	4
1.1. Содержание программного материала	5
1.2. Теоретическая подготовка	12
1.3. Практические занятия	15
Вопросы для самопроверки и контроля	20
2. ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И РАЗВИТИЯ	21
2.1. Возрастные особенности развития основных движений у детей	21
2.2. Подходы к тестированию физической подготовленности и развития детей	23
Вопросы для самопроверки и контроля	37
3. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	38
Определение двигательного возраста с учетом морфологических особенностей	38
Определение типов высшей нервной деятельности детей	41
Поведенческая характеристика детей	42
Методические рекомендации по осуществлению индивидуального подхода к детям с различными типами ВНД	44
Вопросы для самопроверки и контроля	46
4. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	47
Тренажеры и приспособления для занятий в закрытых помещениях	47
Пособия для занятий	67
Тренажеры и приспособления для занятий на открытом воздухе	69
Вопросы для самопроверки и контроля	69
Список рекомендуемой литературы	70

1. ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Целью физкультурных занятий в дошкольных учреждениях является создание фундамента физического здоровья детей, что реализуется постановкой следующих задач:

1. Развивать эмоционально положительное отношение детей к физическим упражнениям и играм, закаливающим процедурам и действию оздоровительных сил природы, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня.

2. Вырабатывать начальные навыки школы естественных движений общеразвивающего характера, основ музыкально-ритмической грамоты, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве и сохранять равновесие, участвовать в коллективных действиях (играх, танцах и праздниках), проявлять культуру поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность.

3. Прививать навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий.

При решении поставленных задач необходимо опираться на следующие положения.

В своей работе следует исходить из того, что ребенок начинает познавать мир посредством движений, т.е. в первые годы жизни физическое развитие опережает умственное. Двигательная активность ребенка влияет, как это ни парадоксально, на две функции: физическое и умственное развитие. Если первая функция естественна, то вторая, на первый взгляд, кажется абсурдной, и тем не менее наши исследования показывают, что если ребенок двигается хорошо, физически развит, то и умственно опережает своих сверстников. Поэтому мы предположили, что основные части программного образовательного материала должны осваиваться в процессе занятий физическими упражнениями или во время различных форм двигательной активности.

Двигательную активность необходимо строить на интересе ребенка, что возможно достичь через вызов положительных эмоций.

Двигательную активность ребенка целесообразно организовывать путем отказа от “щадящих” режимов, предусмотренных традиционной программой. Дозировать нагрузки с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Весь учебный материал можно представить в виде трех разделов, которые включают практические и теоретические занятия.

Легкая атлетика. Развиваются выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, точность, глазомер. Основные упражнения: ходьба, бег, прыжки, метание.

Гимнастика. Средствами гимнастики решаются задачи развития силы, гибкости, ловкости, пространственной ориентации, равновесия. При этом вырабатываются элементы красоты, техничности и точности движений. Основными являются упражнения в лазании, акробатика, на снарядах (гимнастические кольца, бум, шведская стенка).

Спортивные и подвижные игры. Упражнения и игры направлены на развитие ловкости, психических свойств, простой и сложной двигательной реакции. Основные упражнения: упражнения с одним и двумя мячами (жонглирование), подвижные игры, бадминтон, баскетбол, настольный теннис.

1.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Легкая атлетика

Ходьба. 3-4 года. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); ходьба в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную; ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

От 4 до 5 лет. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (правую и левую). Ходьба в колонне по одному, по два (парами), ходьба по прямой, по прямой с поворотом, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук), ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

5-6 лет. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), с перекатом с пятки на носок, приставным шагом в правую и левую стороны. Ходьба в колонне по одному, по два, по три, вдоль границ зала, с поворотом, с выполнением различных заданий.

6-7 лет. Ходьба обычная; на носках с различными положениями рук; на пятках; на наружных сторонах стоп; с высоким подниманием колена (бедра) мелким и широким шагом; приставным шагом вперед и назад; перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе; с выпадами. Ходьба в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге.

Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движения.

Бег. 3-4 года. Бег обычный, на носках подгруппами и всей группой, с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, по извилистой дорожке (ширина 30-25 см, длина 5-6 м); по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа, в медленном темпе в течение 50-60 с, в быстром темпе на расстояние 10 м.

От 4 до 5 лет. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по два; бег в разных направлениях; по кругу змейкой(между предметами), врассыпную. Бег с разными заданиями: бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1.0 - 1.5 мин. Бег на 40-50 м со средней скоростью, челночный бег - 3 раза по 5 м; бег на скорость.

5-6 лет. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному по два: змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5 - 2,0 мин. в медленном темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой: челночный бег - 3 раза по 10 м. Бег на скорость.

6-7 лет. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по два, из разных исходных положений, в разных направлениях с разными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой: челночный бег - 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость.

Прыжки. 3-4 года. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка: через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую), прыжки через предметы (высота 5 см), в длину с места через две линии (расстояние между линиями 25-30 см): прыжок в длину с места.

От 4 до 5 лет. Прыжки на месте на двух ногах (по 20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом, ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (правой и левой). Прыжки вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно

через каждый), высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места. Прыжки через короткую скакалку.

5-6 лет. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед другая назад), с поворотом двигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком, через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места, в длину с разбега, в высоту с разбега. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад; через длинную скакалку.

6-7 лет. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотами кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 5-6 набивных мячей последовательно через каждый, на одной ноге через линию веревки вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высотой до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, с разбега доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см, и прыжки с разбега. Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).

Метание. 3-4 года. Метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5-5,0 м) в горизонтальную цель двумя руками снизу от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2,0 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1,0-1,5 м).

От 4 до 5 лет. Метание предметов на дальность (3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

5-6 лет. Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3-4 м.

6-7 лет. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цели (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Гимнастика

Ползание, лазание. 3-4 года. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них, подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно, лазанье по лесенке-стремянке шведской стенке (высота 1,5).

От 4 до 5 лет. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между препятствиями, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по шведской стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

5-6 лет. Ползание на четвереньках змейкой между предметами, в чередовании с ходьбой, бегом, с переползанием через препятствия, ползание на четвереньках (3-4 м), толкая головой мяч, ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по шведской стенке (высота 2,5 м) одноименным и разноименным способом с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

6-7 лет. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, по бревну, ползание на животе и на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами: подлезание под дугу, гимнастическую скамейку (высота 50-35 см.) Лазанье по шведской стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений и используя перекрестное и одновременное движение рук и ног, перелезание с пролета на пролет по диагонали.

Общеразвивающие упражнения и упражнения с предметами. 3-4 года. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно и поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. Подниматься на носки: поочередно отставлять ногу на носок вперед, в сторону. Приседать, держась за опору, без нее; приседать, вынося руки вперед. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Захватывать ступнями ног мешочки с песком. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно: прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

От 4 до 5 лет. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания; приседания, держа руки на поясе; приседать, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задания: положить и взять предметы из разных исходных положений. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

5-6 лет. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вперед - вверх со сцепленными в “замок” пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь); поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти, сжимая и разжимая пальцы. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Приседать, поднимая руки вперед - вверх. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону. Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать их и опускать; перекладывать предметы, передвигать их с места на место пальцами ног. Поднимать руки вверх и опускать их вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положения “руки перед грудью”, “руки за голову”.

От 6 до 7 лет. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки, вперед и в стороны; отводить локти назад и выпрямлять руки в стороны из положения “руки перед грудью”; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч рукой вокруг вертикальной оси, то же на предплечье и кисти рук перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы: поочередно соединять все пальцы с большим пальцем. Приседать из положения “ноги врозь”, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки, свободно размахивать ногой вперед-назад,

держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Поворачивать туловище в сторону, поднимая руки вверх - в стороны из положения "руки к плечам"; наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги, удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения "лежа на спине" и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения "лежа на спине" поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад. Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Акробатические упражнения. 3-4 года. Из исходного положения "лежа на спине" подтягивать голову и ноги к груди (группировка), из исходного положения "сидя - сгруппировавшись", перекат на спину с сохранением группировки. Стойка на одной ноге - руки в стороны (ласточка).

От 4 до 5 лет. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Мостик из исходного положения "лежа". Стойка на одной ноге - руки в стороны (ласточка).

5-6 лет. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Мостик из исходного положения "лежа". Стойка на одной ноге - руки в стороны (ласточка).

6-7 лет. Кувырок вперед, назад (выполнять несколько раз подряд). Стойка на лопатках. Мостик из исходного положения "лежа" и "стоя". Стойка на одной ноге - руки в стороны. Выполнение акробатических элементов в связке.

Упражнения на снарядах. 3-4 года. Висы на кольцах, перекладине, шведской стенке, на канате или кольцах. Ходьба по гимнастической скамейке.

От 4 до 5 лет. Висы на кольцах, перекладине, шведской стенке, на канате или шесте. Группировка на перекладине или кольцах. Ходьба по гимнастической скамейке, соскок и приземление. Лазанье по канату.

5-6 лет. Висы на кольцах, перекладине, шведской стенке, на канате или шесте. Группировка и раскачивание на перекладине или на кольцах. Ходьба по гимнастической скамейке, буму, бревну, соскок и приземление.

6-7 лет. Висы на кольцах, перекладине, шведской стенке, на канате или шесте. Группировка и подъем переворотом на кольцах и перекладине.

Спортивные и подвижные игры

Баскетбол. 3-4 года. Держание мяча, ловля и передача над собой и партнеру. Катание по полу, броски двумя руками от груди и из-за головы.

От 4 до 5 лет. Техника перемещений, ловля и передача мяча одной и двумя руками. Ведение мяча на месте левой и правой рукой с высоким отскоком. Броски двумя руками в кольцо.

5-6 лет. Передвижение бегом в сочетании с ходьбой и остановками. Повороты назади и впереди стоящей ноге с мячом и без мяча. Передачи мяча в парах, тройках. Ведение мяча шагом с высоким отскоком. Броски в кольцо одной рукой от плеча и двумя руками от груди.

6-7 лет. Остановки прыжком и шагом. Передвижение спиной вперед и в защитной стойке. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и бегом. Броски в кольцо со средней дистанции. Выполнение ранее изученных приемов в сочетании с другими действиями. Двусторонняя игра 5 × 5.

Бадминтон. 3-4 года. Держание ракетки. Удары по волану, подвешенному на леске справа-сверху.

От 4 до 5 лет. Подбрасывание волана и удар по нему ракеткой снизу (подача). Отбивание волана после набрасывания партнером.

5-6 лет. подача волана через сетку. Удары слева - сверху, снизу. Одиночная игра без сетки.

6-7 лет. Одиночная игра через сетку.

Настольный теннис. 3-4 года. Способы держания ракетки. Передвижение с ракеткой, на которой лежит мяч.

От 4 до 5 лет. Удары по мячу. Исходные положения и перемещения.

5-6 лет. подача мяча. Игра 1 × 1.

6-7 лет. Совершенствование ранее изученных приемов. Игра.

Подвижные игры. 3-4 года. С бегом: “Бегите ко мне!”, “Птички и птенчики”, “Мыши и кот”, “Трамвай”, “Поезд”, “Птички в гнездышках”.

С прыжками: “По ровненькой дорожке”, “Поймай комара”, “Воробышки и кот”, “С кочки на кочку”.

С подлезанием и лазаньем: “Наседка и цыплята”, “Мыши в кладовой”, “Кролики”.

С бросанием и ловлей: “Кто бросит дальше мешочек?”, “Попади в круг”, “Сбей кеглю”, “Береги предмет”.

На ориентировку в пространстве: “ Найди свое место”, “Угадай, кто где кричит”, “Найди, что спрятано”.

От 4 до 5 лет. С бегом: “Самолеты”, “Цветные автомобили”, “У медведя во бору”. “Найди себе пару”, “Лошадки”, “Бездомный заяц”, “Ловишки”.

С прыжками: “ Зайцы и волк”, “Лиса в курятнике”, “Зайка серый умывается”.

С ползанием и лазаньем: “Пастух и стадо”, “Перелет птиц”, “Котята и щенята”.

С бросанием и ловлей: “Подбрось-поймай”, “Сбей булаву”, “Мяч через сетку”.

На ориентировку в пространстве и внимание: “Найди где спрятано”, “Найди и промолчи”, “Кто ушел?”, “Прятки”.

5-6 лет. С бегом: “Уголки”, “Парный бег”, “Мышеловка”, “Мы веселые ребята”, “Гуси лебеди”, “Караси и щука”, “Хитрая лиса”, “Пустое место”.

С прыжками: “Не оставайся на полу”, “Кто лучше прыгнет”, “Удочка”, “С кочки на кочку”, “Кто сделает меньше прыжков”, “Классы”.

С лазаньем и подлезанием: “Кто скорее до флажка?”, “Медведь и пчелы”, “Пожарные на ученье”.

С метанием: “Охотники и зайцы”, “Брось флажок”, “Попади в обруч”, “Сбей мяч”, “Сбей кеглю”, “Мяч водящему”, “Школа мяча”, “Серсо”.

Эстафеты: “Эстафета парами”, “Пронеси мяч, не задев кеглю”, “Забрось мяч в кольцо”, “Дорожка препятствий”.

6-7 лет. С бегом: “Быстро возьми, быстро положи”, “Перемени предмет”, “Ловишка, бери ленту!”, “Совушка”, “Жмурки”, “Два мороза”, “Краски”, “Горелки”, “Коршун и наседка”.

С прыжками: “Лягушки и цапля”, “Не попадись”, “Волк во рву”.

С метанием и ловлей: “Кого назвали, тот и ловит мяч”, “Стоп”, “Охотники и звери”, “Ловишки с мячом”.

С ползанием и лазаньем: “Перелет птиц”, “Ловля обезьян”.

Эстафеты: “Веселые соревнования”, “Чья команда больше забросит мячей в корзину?”, “Дорожка препятствий”.

1.2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основными формами систематического обучения детей физическим упражнениям являются: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физкультурные досуги, физкультурные праздники, самостоятельная двигательная деятельность детей (А.Н. Ноткина, 1990). Формы физического воспитания связаны с разными задачами педагогической работы в детском саду.

Существует еще одна форма - теоретическая подготовка, целью которой является расширение понятийного аппарата дошкольника в области физического воспитания и спорта.

Перед теоретической подготовкой стоят следующие задачи.

1. Сформировать начальные знания, стимулировать познавательные интересы и развивать способности детей.

2. Прививать навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий физической культурой.

3. Обучить правилам поведения и страховки с целью соблюдения безопасности на занятиях по физвоспитанию.

Теоретическая подготовка предшествует практическим занятиям (речь о которых пойдет в следующей главе). Поскольку весь программный материал состоит из трех разделов - гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, - то и теоретическая подготовка разделена по этому же принципу.

Гимнастика. 3-4 года. Ознакомление с названием гимнастических снарядов: кольца, перекладина, шведская стенка, канат, шест, гимнастическая скамейка, бум, бревно - и гимнастических предметов: скакалка, обруч, палка.

От 4 до 5 лет. Ознакомление с правилами размыкания - поднять руки вперед, в стороны.

5-6 лет. Ознакомление со строевыми упражнениями: построение в колонну, шеренгу, круг.

6-7 лет. 1. Ознакомление с правилами поведения на гимнастических снарядах для обеспечения безопасности и правилами страховки. 2. Ознакомление с гимнастической терминологией: сед углом, ноги врозь; сед, согнув ноги в коленях; упор присев; упор на коленях; упор на коленях и предплечьях, упор лежа на предплечьях; наклон прогнувшись; наклон с захватом (рис. 1).

Легкая атлетика. 3-4 года. Ознакомление с названиями снарядов, используемых на занятиях: стойка для прыжков, яма для прыжков, беговая дорожка, мячи для метания, мешочки с песком, маты.

От 4 до 5 лет. Ознакомление с техникой высокого старта. Выявления различий между бегом и прыжками.

5-6 лет. Ознакомление с техникой низкого старта.

6-7 лет. Ознакомление с техникой прыжков в длину и в высоту. Ознакомление с правилами передачи эстафеты.

Спортивные и подвижные игры. 3-4 года. Ознакомление с инвентарем для спортивных и подвижных игр: баскетбольным мячом, воланчиком, бадминтонной ракеткой. Ознакомление с правилами подвижных игр, заучивание речитативов для игр.

Рис. 1. Гимнастическая терминология:

1 - сед углом; 2 - сед углом ноги врозь; 3 - сед, согнув ноги в коленях; 4 - упор присев;
5 - упор на коленях; 6 - упор на коленях и предплечьях; 7 - упор лежа на предплечьях;
8 - упор лежа сзади на предплечьях; 9 - наклоны прогнувшись; 10 - наклон с захватом

От 4 до 5 лет. Ознакомление с оборудованием и инвентарем для игры в баскетбол: баскетбольным щитом, корзиной, сеткой; в бадминтон: сеткой для игры. Ознакомление с правилами подвижных игр, распределение ролей и диалогов.

5-6 лет. Ознакомление с площадкой для игры в баскетбол, бадминтон. Ознакомление с правилами подвижных игр, распределение ролей и диалогов, подготовка инвентаря.

6-7 лет. Ознакомление с основными правилами игры в баскетбол: вести мяч одной рукой, не бегать с мячом, не касаться руками противников, подсчет очков; в бадминтон: правила подачи, правила приема, подсчет очков; настольный теннис: правила подачи, приема и отбивания мяча, подсчет очков. Ознакомление с правилами подвижных игр, распределение ролей и диалогов, подготовка инвентаря и мест для проведения игры, выбор ведущих с использованием различных считалок.

Теоретическая подготовка проводится во время подвижных игр вне занятий, физкультурных досугов, спортивных праздников, самостоятельной двигательной деятельности детей, а также во время прогулок и экскурсий.

Так, например, дети ознакомились по карточкам с названиями гимнастических снарядов во время прогулки, а затем некоторое время спустя проходя на экскурсии мимо школьного стадиона, воспитатель задает им вопросы о том, как называется тот или иной снаряд.

Перед тем как ввести на занятии новую игру с речитативом, можно выучить его во время прогулки на улице, и на физкультурном занятии дети уже будут его применять во время игры.

Знания, приобретенные во время теоретических занятий, можно закрепить во время физкультурных досугов и праздников. Так, во всех возрастных группах целесообразно провести праздник под названием “Любишь кататься, люби и саночки возить” - о правилах и приемах уборки спортивного инвентаря, “Упрямый Фома” - о правилах страховки и мерах безопасности на занятиях, “Мой веселый звонкий мяч” - о правилах игры в баскетбол и т.д.

1.3. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

С детьми младшей и средней группы физкультурные занятия проводятся два раза в неделю, весной, зимой и осенью в зале, а летом на воздухе. Дети старшей и подготовительной групп занимаются 3 раза в неделю - 2 раза в зале, а один - на улице. В мезоцикле занятия распределяются таким образом: первая неделя - гимнастика, вторая неделя - легкая атлетика и две следующие недели - спортивные и подвижные игры.

Таким образом, в мезоцикле у младшей и средней групп - 8 занятий, у старшей и подготовительной - по 12 занятий. Что же касается отдельно взятого занятия, то длится оно в зависимости от возраста детей, нагрузка распределяется в зависимости от части занятия, а также от индивидуальных особенностей. Так, нагрузки (по ЧСС) приходятся на середину основной части занятия. В подготовительной - упражнения на координацию, в заключительной - на внимание, развитие глазомера, ориентировки по слуху. Контроль за состоянием ребенка, интересом и восприятием ведется на основе объективных и субъективных показателей. К объективным относятся: видимые признаки преобладания парасимпатического отдела ВНС (побледнение, тошнота), к субъективным - снижение интереса, капризность, отказ от выполнения.

Далее мы приводим ряд методических рекомендаций, которых необходимо придерживаться, приступая к работе по данной программе.

Гимнастика

Общеразвивающие упражнения. 3-4 года. Их дети могут выполнять, стоя врассыпную и стоя в кругу. Желательно включать 4-5 упражнений, повторяя их 4-5 раз. В этом возрасте дети выполняют упражнения вместе со взрослым. Необходимо использовать образные сравнения; например: “Прыгаем, как мячики” и т.п. общеразвивающие упражнения могут выполняться с предметами (флажками, платочками, игрушками). Предметы должны быть одинаковыми и знакомыми детям, во избежание отвлечения и ссор.

От 4 до 5 лет. В занятие следует включать 6-7 общеразвивающих упражнений, повторяя их 4-6 раз. Необходимо учить детей занимать правильное исходное положение, четко выполнять все промежуточные положения, а также следить за тем, чтобы дыхание не было прерывистым, резко учащенным.

5-6 лет. На занятии даются 6-8 общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных положений и повторяются 5-8 раз. Необходимо следить за качеством выполнения упражнения, включать упражнения с набитыми мячами весом 1 кг. На занятии инструктор показывает только новые упражнения, а уже знакомые дети должны выполнять самостоятельно по словесному описанию взрослого.

6-7 лет. На одном занятии даются 8-10 общеразвивающих упражнений, которые в зависимости от новизны, степени трудности выполняются 6-8 раз в среднем и быстром темпе. Ребенка необходимо продолжать учить четко занимать исходное положение, точно соблюдать промежуточные и

конечные положения, согласовывать ритм дыхания с характером упражнения, добиваться завершенности движений, их выразительности и красоты. Большое значение имеет также оценка качества выполнения упражнений.

Ползание, лазанье. 3-4 года. При обучении лазанью по гимнастической стенке необходимо воспитать у ребенка уверенность, самостоятельность. В этих целях используются помощь воспитателя, страховка, поощрение, зрительные ориентиры. Нужно показать детям правильный хват за перекладину (большой палец снизу, а остальные сверху) и научить их правильно ставить ноги на перекладину (серединой стопы). При выполнении в лазанье используются индивидуальные способы организации детей, что позволяет обеспечить страховку каждому ребенку.

От 4 до 5 лет. Обучение детей подлезанию под предметы и ползанию по гимнастической скамейке на животе необходимо начинать с показа этих движений с помощью одного из детей (ребенок должен быть подготовлен заранее).

5-6 лет. В этом возрасте ползание и лазанье усложняются. Вводятся ползания на четвереньках с толканием мяча головой, змейкой с преодолением препятствий, в сочетании с другим видами движений. В первые дни, когда ребенок только осваивает лазанье на гимнастической стенке разноименным и одноименным способом, не следует задавать быстрый темп. Его можно менять, когда упражнение будет выполняться уверенно.

6-7 лет. Упражнения целесообразно проводить с разными видами движений (прыжки с места и с разбега, вверх). В течение года следует варьировать условия (ползание по траве, скамейке, полу), менять высоту пособий и способы выполнения упражнений. Это способствует выработке прочных умений и навыков и даст информацию об их сформированности. Необходимо обеспечивать умеренную страховку.

Акробатические упражнения. 3-4 года. Акробатические упражнения на гимнастических матах или ковровом покрытии включаются в основную часть занятий и следуют за общеразвивающими упражнениями. При выполнении детьми группировки необходимо акцентировать внимание на том, чтобы колени были разведены, так как, если это не будет выполняться в момент кувырка, дети могут удариться головой о колени.

От 4 до 5 лет. После того как дети научились сохранять группировку при перекатах, можно приступать непосредственно к кувырку. Перед выполнением кувырка ребенок принимает исходное положение - присед лицом к мату. Преподаватель, стоя сбоку, одну руку кладет на затылок ребенка, а другую под ягодицы, тем самым не давая возможности выйти из группировки в момент кувырка. Перекат осуществляется за счет наклона головы вниз - вперед и поднимания таза ребенка (рис. 2).

Рис. 2. Исходное положение группировки перед кувырком

5-6 лет. Переходить к выполнению кувырка назад целесообразно после того, как дети научатся сохранять плотную группировку в момент вращения, а также возвращаться в и.п. - присед лицом к мату. Перед обучением детей мостику необходимо за два-три месяца до этого включать подготовительные подводящие упражнения. Приступая к упражнению “мостик” из исходного положения лежа на спине, надо указать на то, что ладонями упираются в мат в районе плечей, стопами - в районе ягодиц. Дать прочувствовать ребенку это упражнение можно, взявшись за его талию и выводя его в “мостик”.

6-7 лет. Если вам удалось добиться слитного выполнения детьми всей акробатической связки, то можно предложить детям выполнение кувырка с прыжком. Перед этим кувырком надо сделать два-три шага к мату, одной ногой оттолкнуться и подпрыгнуть вверх, соединив ноги вместе (в полете наклониться вперед, направляя руки на край мата, а голову к груди).

Легкая атлетика

Ходьба. 3-4 года. В этом возрасте необходимо чередовать ходьбу на носках с высоким подниманием коленей с обычной ходьбой. Продолжительность каждого упражнения в начале года не должна превышать 5с, а к концу - 10с.

От 4 до 5 лет. Детей необходимо учить ходить, согласовывая движения рук и ног. Во время упражнений в ходьбе необходимо напоминать детям об осанке. Вводится ходьба на носках со сменой положения рук. Все упражнения должны быть непродолжительными (5-10 с).

5-6 лет. Необходимо приучать детей выполнять все виды ходьбы четко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.

6-7 лет. Упражнения в ходьбе проводятся с разным положением рук. На одном занятии можно использовать упражнения в 4-5 видах ходьбы (повторение 5-6 раз по 5 с). В летнее время необходимо проводить упражнения на естественном грунте, песке, дорожке из камней, с подъемом и спуском, с перешагиванием.

Бег. 3-4 года. Основное внимание следует уделять умению бегать, не наталкиваясь друг на друга, придерживаясь заданного темпа. Это достигается путем участия инструктора в беге, использования ориентиров. Продолжительность бега постепенно увеличивается от 20-30 с до 1 мин, дистанция - 10 м.

От 4 до 5 лет. Основное внимание следует уделять развитию равномерности (ритмичности) бега, обучению ребенка активному выносу и подниманию бедра, энергичному отталкиванию носком. Отработке этих элементов бега способствуют такие упражнения, как бег через линии, из кружка в кружок и т.п.

5-6 лет. Обычный бег дается по 35-40 с 2-4 раза в чередовании с ходьбой. Дозировка непрерывного бега в медленном темпе увеличивается с 1,5 до 2,0 мин. Непрерывный бег на носках с высоким подниманием коленей должен продолжаться 10-20 с и повторяться 2-3 раза в чередовании с ходьбой. Для бега наперегонки дистанция - 20 м.

6-7 лет. В этом возрасте продолжается отработка легкости, ритмичности, полетности бега, закрепляется умение непринужденно держать руки, голову, туловище. В целях развития скорости бега нужно использовать элементы соревнования, повторное пробегание отрезков по 20-30 м с небольшим перерывом и возвращением к старту спокойным шагом.

Подвижные игры. 3-4 года. Проводятся в основной части занятия и содержат движения, освоенные детьми ранее. Одна и та же игра может повторяться в ряде занятий. Чтобы поддержать интерес детей, необходимо вносить в нее изменения и дополнения (в сюжет, в атрибуты, в правила и движения). Следует приучать детей действовать совместно в соответствии с сигналом, выполнять роль ведущего, соблюдать правила.

От 4 до 5 лет. На каждом занятии организуются одна, две подвижные игры. Проводя их повторно, можно несколько менять правила и условия, усложнять движения. В течение года следует научить всех детей выполнять роль ведущего и другие ответственные роли; выбирать ведущих, используя считалки, которые должны быть короткими и понятными ребенку. От детей нужно требовать точного выполнения правил игры (когда догоняешь - прикоснись слегка; если к тебе прикоснулись - отойди в сторону и т.д.).

5-6 лет. Все ответственные роли в игре должны выполнять сами дети. В задачи руководителя игры входит - следить за качеством выполнения движений, за тем, что бы все дети соблюдали правила игры. В процессе игр необходимо воспитывать морально-волевые качества.

6-7 лет. Необходимо уделять внимание воспитанию у детей выдержки, настойчивости, умения проявлять волевые и физические усилия и т.п. С этой целью следует организовывать подвижные игры, в которых от результата каждого участника зависит результат команды. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях, предусматривая такое сочетание с физическими упражнениями, чтобы не было перегрузки одних и тех же групп мышц. В знакомой им игре дети сами вспоминают основные правила, ее ход.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ И КОНТРОЛЯ

1. Что является целью физического воспитания в детском саду?
2. Перечислите задачи физического воспитания в детском саду.
3. Расскажите о программных требованиях по физическому воспитанию детей 3-4 лет.
5. Расскажите о программных требованиях по физическому воспитанию детей 4-5 лет.
6. Расскажите о программных требованиях по физическому воспитанию детей 5-6 лет.
7. Расскажите о программных требованиях по физическому воспитанию детей 6-7 лет.
8. В чем суть теоретической подготовки на занятиях по физическому воспитанию?

2. ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И РАЗВИТИЯ

Здоровое, красивое тело, красивые движения - результат правильного физического развития. Маленький человек не может сам себя развить- это

задача взрослых. Для того чтобы процесс физического развития ребенка шел в правильном направлении, необходим контроль за его физической подготовленностью, двигательными умениями и навыками.

2.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ

При осуществлении педагогического контроля необходимо учитывать возрастные особенности развития основных движений у детей дошкольного возраста.

Ходьба. В возрасте 3-4 лет у детей еще сохраняются многие черты ходьбы ясельного возраста: отмечается неравномерный темп и недостаточная четкость движений, трудности при соблюдении указанного направления. Остаются такие вспомогательные движения, как боковые раскачивания, разведения рук для сохранения равновесия, шарканье ногами, ноги при ходьбе полусогнуты.

Содружественное движение рук и ног при ходьбе у детей 3 лет отмечается уже в 25% случаев, к 4 годам оно отмечается более чем у половины детей. Постановка стоп остается параллельной.

В возрасте 5-6 лет координация движений улучшается, содружественное движение рук и ног отмечается более чем у 70% детей, увеличивается длина шага, он становится более равномерным. Но еще отмечается неравномерность в темпе движения.

К 7 годам почти у 100% детей отмечается содружественное движение рук и ног, увеличивается длина шага и замедляется темп ходьбы, увеличивается скорость ходьбы на расстояние. У большинства детей этого возраста можно отметить правильную осанку при ходьбе.

Бег. Хорошая координация движений рук и ног при беге развивается у детей быстрее, чем при ходьбе, так у детей 3 лет она отмечается в 30% случаев, а 4 лет - у 70-75%. В возрасте 3-4 лет отрыв от почвы ("полетность") во время бега наблюдается в единичных случаях, и только в возрасте 4-5 лет, особенно при наличии тренировки, видимый на глаз отрыв от почвы встречается в 20% случаев. К 7 годам "полетность" при беге отмечается более чем у 70% детей; во многом это связано с тренировкой. К этому же возрасту более чем у 90% детей появляется хорошая согласованность движений рук и ног при беге, бег становится более равномерным. Постепенно с возрастом длина шага увеличивается, а темп становится менее частым, нарастает скованность бега.

Прыжки. К 3 годам большинство детей умеет спрыгивать с высоты 15 см и подпрыгивать на месте, но отрыв ног от почвы у них небольшой.

Сравнительно легко дети 3-4 лет справляются с прыжком в длину с места на двух ногах через палку или шнур, лежащие на полу. С возрастом быстро увеличивается длина прыжка. Почти у 50% детей отмечаются неплохой толчок и приземление на полусогнутые ноги, а у остальной части отталкивание от почвы слабое, приземляются они на всю стопу, на прямые ноги. У детей 3-4 лет, как правило, отсутствует взмах рук при прыжке. Трудности для них представляет прыжок в высоту с места. К 4 годам небольшая часть детей может прыгать на одной ноге.

В возрасте 5 лет дети уже хорошо справляются с подпрыгиванием на одной ноге на месте и с продвижением вперед. Увеличивается длина прыжка с места, дети овладевают прыжком в длину с разбега. В этом возрасте дети еще недостаточно используют при прыжке взмах рук, слабо отталкиваются, иногда приземляются на всю стопу и прямые ноги. Наибольшие трудности представляет прыжок в высоту с разбега, при этом прыжке правильное приземление наблюдается реже.

К 6-7 годам дети свободно и хорошо справляются с подпрыгиванием, прыжками на месте и с продвижением вперед на двух и одной ноге, прыжками в глубину до 50 см. Им вполне доступны прыжки в длину с места и с разбега, прыжок в высоту. Они уже умеют правильно использовать взмах рук при отталкивании, более чем в 70% случаев дети приземляются правильно (на полусогнутые ноги, легко).

Метание. У детей 3-4 лет нет настоящего навыка метания. У них отсутствует хороший замах рукой, правильный поворот при метании. Легче им удастся ловля мяча. При метании на расстояние до 2-2,5 м часто не выдерживается правильное направление броска. Дети еще не умеют хорошо подбрасывать мяч и ловить его.

В метании тренированность играет особенно важную роль, в связи с чем навыки правильного метания у детей при тренировке развиваются быстро. Уже у детей 5 лет в большинстве случаев имеется правильный замах рукой и поворот туловища. Метание вдаль является для детей более простой формой, чем метание в цель. Значительная разница в качестве выполнения метания и в количественных показателях наблюдается при метании правой и левой рукой (худшие показатели при метании левой). В развитии этого навыка у детей более четко выявляются половые различия: лучшие показатели у мальчиков уже в 4-5-летнем возрасте, чем у девочек.

Лазанье. У детей 3-4 лет отмечается приставной шаг при лазании, не всегда движение рук сочетается с движением ног, но при наличии соответствующей тренировки уже в возрасте 4 лет появляется умение лазанья чередующимся шагом. Дети 5 лет полностью овладевают навыками лазания переменным шагом по гимнастической стенке.

2.2. ПОХОДЫ К ТЕСТИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Существуют два подхода в диагностике физической подготовленности и физического развития ребенка: по количественным и качественным показателям. В методической, научной и учебной литературе преобладает первый подход, в связи с конкретностью регистрируемых параметров. Однако эти показатели почему-то автоматически переносятся с тестов, применяемых к более взрослым людям, и изменяются лишь по величине.

Второй подход применяется на практике в основном родителями, которые фиксируют такие показатели, как правильная - неправильная походка, бег, прыжки, метания и т.п. Педагоги в детских садах ориентированы на количественные показатели, что приводит к напрасной трате времени на тренировку быстроты, силы и выносливости.

Не отрицая важности количественной оценки развития ребенка, все же на первое место следует поставить качественную. Ниже приведены восемь тестов которые позволяют преподавателю осуществлять контроль развития наиболее важных функциональных систем ребенка. Оценка выполнения тестов осуществляется по следующей шкале: выполнил отлично, выполнил с трудом, не выполнил. При этом даются рекомендации по дальнейшему совершенствованию тестируемого качества.

ТЕСТ 1 “ПОПРОБУЙ СЕСТЬ”.

С помощью этого теста осуществляется контроль развития мышц спины. Хорошее развитие мышц спины предупреждает сутулость, из-за которой в школе у детей возможны нервные перенапряжения. Развитые мышцы спины - это и распрямленные плечи, что способствует лучшему доступу воздуха в легкие и в свою очередь улучшает легочную вентиляцию, тем самым осуществляется профилактика заболеваний органов дыхания. А дыхание, как известно, является наиболее важной функцией организма.

И. п.: лежа на спине, руки за головой, ноги фиксированы преподавателем (рис. 3).

Рис. 3. Тест “Попробуй сесть”:
1 - выполнено; 2 - выполнено с трудом; 3 - не выполнено

Задание: сесть прямо (туловище должно быть прямое), руки от головы не отрывать. Количество повторений - 3-5 раз.

Выполнено отлично: продолжить развитие; выполнять задание с фиксацией туловища в промежуточных позах.

Выполнено с трудом: помешали ошибки; не может удержать туловище прямым; отрывает руки от головы.

Помочь развитию. Изменить исходную позу - приподнять, туловище используя жесткий упор высотой 10 см.

Не выполнено: помочь развитию; изменить исходное положение; используя жесткий упор, приподнять туловище. На первых занятиях упор должен быть самой большой высоты. В последующих занятиях высоту упора постепенно снижать.

ТЕСТ 2 “НАПРЯГИСЬ И УДЕРЖИ”.

С помощью данного теста контролируется развитие мышц брюшного пресса. Брюшной пресс обеспечивает натуживание и хороший выдох. Это очень важно для нормального развития организма и развития силы (рис. 4).

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Задание: Поднять ноги до планки, установленной на высоте 30-35 см, и удержать 10 с.

Выполнено отлично: поднял ноги и удержал 10 с.

Продолжить развитие. Не опуская ноги, сгибать их и разгибать в коленных суставах.

Выполнено с трудом: помешали ошибки, поднял ноги до планки, а удержать не смог.

Помочь развитию. Укрепить мышцы голени. Как? С помощью езды на велосипеде.

Не выполнено: старался, а дотянуться не смог.

Обратить внимание: мышцы брюшного пресса и ног очень слабы.

Помочь развитию. Изменить исходное положение, используя жесткий упор, приподнять ноги. На первых занятиях упор должен быть самой большой высоты, в последующих занятиях высоту упора постепенно снижать.

ТЕСТ 3 “ДОТЯНИСЬ, РАЗВЕДИ И ПРОШАГАЙ”.

Тест позволяет контролировать развитие мышц брюшного пресса и ног. Выполнение упражнения сформирует у детей и закрепит стройность ног (рис. 5).

И. п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Рис. 4. Тест “Напрягись и удержишь”:
1 - выполнено; 2 - выполнено с трудом; 3 - не выполнено

Рис. 5. Тест “Дотянись, разведи и прошагай”:
1 - выполнено; 2 - выполнено с трудом; 3 - не выполнено

Задание: медленно поднять ноги до планки, установленной на высоте 35 см, и развести их в стороны, затем свести. Выполнять 3-8 раз. После отдыха медленно поочередно поднимать и опускать ноги (опуская правую, поднимая левую, наоборот).

Выполнено отлично: ноги поднял, развел и “прошагал” в воздухе.

Продолжить развитие. Изменить исходное положение. Сесть на пол, руками упор сзади (за спиной), выполнить задание.

Выполнено с трудом: помешали ошибки; не смог “прошагать” в воздухе.

Помочь развитию. Изменить исходное положение. Руки за голову. Голову положить на валик. Высоту валика постепенно снижать.

Не выполнено: не смог “прошагать” в воздухе, с трудом развел ноги.

Обратить внимание: очень слабы мышцы бедра и брюшного пресса.

Помочь развитию. Делать упражнение с предметами (двумя мячами). Предметы расположены около правой и левой ноги (голени).

Упражнение: приподняв ноги, “перекидывать” их через предметы.

ТЕСТ 4 “НА ОДНОЙ УДЕРЖИСЬ”.

С помощью теста проверяется способность сохранять равновесие (чувство центра устойчивости). Развитие этого чувства способствует предотвращению травм при внезапном падении, столкновениях, резких поворотах (рис. 6).

И. п.: стойка на одной ноге, другая согнута в коленном суставе под прямым углом, руки внизу.

Задание: выполнять без обуви. Устоять на одной ноге 10 с. Тест делать с открытыми глазами, затем с закрытыми.

Выполнено отлично: стоял уверенно.

Продолжить развитие. Выполнять задание на мягкой опоре, с поворотами вправо и влево и наклонами головы вперед и назад.

Выполнено с трудом: помешали ошибки. Раскачиваясь, устоял.

Помочь развитию. Поднять руки в стороны и выполнять тест. Угол сгибания ноги любой, главное - устоять. Повторять задание 5-10 раз.

Не выполнено: старался, а устоять не смог.

Помочь развитию. Стойка на двух ногах на носках. Стойка на одной ноге с опорой на высокий барьер. Высоту барьера постепенно снижать.

ТЕСТ 5 “ОТТОЛКНИСЬ И БЫСТРО СЯДЬ”.

Тест предназначен для проверки реактивности - “мысль + движение”. Если удастся достичь выполнения этого упражнения, то ребенок сможет преодолеть пассивность и развить тягу к движениям (рис. 7).

Рис. 6. Тест “На одной удержись”:
1 - выполнено; 2 - выполнено с трудом; 3 - не выполнено

Рис. 7. Тест “Оттолкнись и быстро сядь”:
1 - выполнено; 2 - выполнено с трудом; 3 - не выполнено

И. п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Опора на стопы.

Задание: быстро сесть. Туловище прямое. Количество повторений - 3-5 раз.

Выполнено отлично: сел прямо, свободно и несколько раз.

Продолжить развитие, изменить исходное положение “лежа на полу, руки вытянуты вверх” или изменить угол сгибания в коленях. Быстро сесть.

Выполнено с трудом: догадался о необходимости толчка.

Помешали ошибки. Развернул туловище, оттолкнулся от пола локтем, не удержал руки за головой.

Помочь развитию. Изменить исходное положение - используя мягкий валик, приподнять голову; руки за головой не держать; стопы развести в стороны.

Не выполнено: приподнялся, а сесть не смог. Не хватило скорости.

Помочь развитию. Из положения сидя отклониться назад и быстро сесть. Наклон туловища назад постепенно увеличивать до положения лежа.

ТЕСТ 6 “НАЙДИ НЕ ГЛЯДЯ”.

Тест контролирует точность пространственной ориентировки рук. Это качество важно как мера движения. Развитие его освободит внимание ребенка к восприятию необходимой информации при обучении письму, а также при выработке навыков письма (рис. 8).

И. п.: вертикальная стойка, глаза закрыты.

Задание: поднять правую руку до горизонтального положения и не опускать. Затем поднять левую до положения правой руки. Кисти выпрямлены и напряжены. Упражнение выполнять 5-10 раз.

Выполнено отлично: высота подъема правой и левой рук равны.

Продолжить развитие. Изменить исходное положение. Вертикальная стойка, руки подняты вверх. Повторить упражнение с опусканием рук.

Выполнено с трудом: помешали ошибки. Кисти выпрямлены и напряжены, а правую руку поднимает на разную высоту. Или левую руку поднимает выше (ниже) правой.

Помочь развитию. Установить планку на расстоянии вытянутой руки, на высоте плеча. Поднимать правую руку до касания планки, или в правой руке держать планку, а левой касаться планки.

Не выполнено: кисти расслаблены и опущены. Повторяя задание, правую руку поднимает на разную высоту и левой рукой плохо находит правую руку, располагая ее то выше, то ниже.

Помочь развитию: выполнять задание, удерживая в каждой руке груз разного веса. Задание делать, стоя и сидя.

Рис. 8. Тест “Найди не глядя”:
1 - выполнено; 2 - выполнено с трудом; 3 - не выполнено

ТЕСТ 7 “ДОСТАНЬ И УДЕРЖИ”.

С помощью данного теста осуществляется контроль подвижности в суставах и позвоночнике. Эти качества важны как резерв роста и активного дыхания (рис. 9).

И. п.: вертикальная стойка на тумбе, стопы сомкнуты.

Задание: наклониться вперед, достать предмет и удерживать его в течение 3 с. Ноги в коленях не сгибать.

Выполнено отлично: предмет достал и удерживая 3 с.

Продолжить развитие. Выполнять задание на тумбе различной высоты, смещенной вперед и назад.

Выполнено с трудом: до предмета дотянулся, а взять и удерживать не смог.

Помочь развитию: изменить и.п.: стойка ноги врозь на полу, предмет лежит сбоку у ноги, взять предмет и положить его у другой ноги.

Не выполнено: старался, а достать не смог.

Обратить внимание: грудной отдел позвоночника закрепощен.

Помочь развитию: сидя на низкой табуретке, прокатить мяч рукой вокруг себя. Повторять несколько раз подряд.

ТЕСТ 8 “ПНИ И ПОПАДИ”.

Применяя это упражнение, вы сможете контролировать развитие двигательной реакции и координационные способности ребенка, необходимые при движении на улице, в помещении, в процессе спортивных игр и т.д. (рис. 10).

И. п.: вертикальная стойка.

Задание: ударить по мячу носком и попасть в ворота. Ударить по мячу пяткой и попасть в ворота. Упражнения выполнять с открытыми и закрытыми глазами, правой и левой ногой.

Выполнено отлично: смог устоять на месте, забивая гол носком и пяткой с открытыми и закрытыми глазами.

Продолжить развитие. Удалять мяч от футболиста и выполнять задание.

Выполнено с трудом: не смог пяткой забить гол с закрытыми глазами.

Помочь развитию: взять дополнительно большой мяч, удерживая его перед собой на вытянутых руках, выполнять задание.

Выполнено не полностью: забил гол только носком и только с открытыми глазами.

Помочь развитию: ногу поставить на мяч и катать его вперед и назад. Начинать с малым мячом. Размер мяча увеличивать.

Рис. 9. Тест “Достань и удержи”:
1 - выполнено; 2 - выполнено с трудом; 3 - не выполнено

Рис. 10. Тест “Пни и поади”:
1 - выполнено; 2 - выполнено с трудом; 3 - не выполнено

Обследование развития основных движений у детей дошкольного возраста проводится по следующим видам движений: ходьба, бег, прыжки и метание. При оценке развития основных движений отмечаются как *качественные*, так и *количественные* показатели.

Качественные показатели

Ходьба. Корпус и голову держит прямо, но не напряженно, плечи слегка отведены назад, движения рук и ног согласованны; идет равномерно, свободным шагом. Ноги поднимает не высоко, но не шаркает ими по полу.

Бег. Корпус и голова слегка отклонены назад, но не запрокинуты; движения рук и ног согласованны, бег с отрывом от почвы, движения ног равномерные, не семенящие.

Прыжок. Четкий толчок при отрыве от почвы и мягкое приземление на полусогнутые ноги.

Метание. Правильное исходное положение - при метании правой рукой левая нога выставлена вперед, тяжесть тела переносится на правую ногу; во время метания корпус поворачивается влево, тяжесть тела переносится на левую ногу (при метании левой рукой положение ног обратное). При броске учитывается хороший замах, соблюдение указанного направления.

Количественные показатели

Ходьба. Учитывается время (в секундах) ходьбы на расстояние 10 м.

Бег. Учитывается время (в секундах) бега на расстояние 10 м.

Прыжок в длину с места. На землю (или пол) кладут шнур. Ребенок стоит у шнура, касаясь его носками. Ему предлагают прыгнуть как можно дальше, перепрыгивая через шнур. Учитывается расстояние от шнура до пяток в момент приземления. Прыжок повторяют 2-3 раза.

Прыжок в высоту с разбега. Веревку натягивают между двумя стойками при помощи небольших грузиков на высоте 10-15 см для младшей группы, 15-20 см для средней и 30-35 см для старшей группы. Если дети не могут прыгнуть на эту высоту, то веревку опускают ниже. Разбег 3-4 м. Высоту постепенно повышают и записывают максимальную высоту, которую ребенок преодолел.

Метание вдаль. Производится метание мешочков с песком весом 150 г для младшей и 200 г для средней и старшей групп. Ребенок, стоя у черты, бросает мешочки каждой рукой по 2-3 раза. Учитывается расстояние от черты до места падения мешочка (в метрах). Записывается максимальное расстояние.

Таблица 1

**Примерные показатели основных движений у детей,
занимающихся физической культурой**

Вид движения	Пол	В начале года			В конце года		
		4 года	5 лет	6 лет	4 года	5 лет	6 лет
Время ходьбы на 10 м, с	м	10,0	9,0	8,0	-	7,2	7,4
	д	10,5	9,5	8,0	-	7,0	7,0
Время бега на 10 м, с	м	5,0	4,5	4,0	-	3,2	3,0
	д	5,2	4,8	4,2	-	3,4	3,2
Прыжки в длину с места, см	м	50,0	65,0	72,0	-	71,0	89,0
	д	45,0	60,0	65,0	-	68,0	81,0
Метание вдаль, м	м	4,5	6,1	7,2	-	7,8	9,5
	д	4,0	5,0	5,8	-	7,0	7,0

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ И КОНТРОЛЯ

1. В чем смысл количественного подхода к оценке физического развития и физической подготовленности ребенка?
2. В чем смысл качественного подхода к оценке физического развития и физической подготовленности ребенка?
3. Роль мышц спины в жизнедеятельности ребенка.
4. Контрольные упражнения для оценки развития мышц спины у дошкольников.
5. Роль мышц брюшного пресса в жизнедеятельности ребенка.
6. Контрольные упражнения для оценки развития мышц брюшного пресса у дошкольников.
7. Роль функции равновесия в жизнедеятельности ребенка.
8. Контрольные упражнения для оценки уровня развития равновесия у дошкольников.
9. Роль пространственной ориентировки рук в жизнедеятельности ребенка.
10. Контрольные упражнения для оценки пространственной ориентировки рук дошкольников.
11. Значение подвижности суставов в жизнедеятельности ребенка.
12. Контрольные упражнения для оценки координационных способностей у дошкольников.
13. Роль координационных способностей в жизнедеятельности ребенка.
14. Контрольные упражнения для оценки координационных способностей у дошкольников.
15. Система оценок в двигательных тестах для детей.
16. Качественные показатели основных движений у детей.
17. Количественные показатели основных движений у детей.
18. Динамика показателей ходьбы и бега у детей 3-7 лет.

19. Динамика показателей прыжков у детей 3-7 лет.
20. Динамика показателей метания у детей 3-7 лет.

3. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Индивидуализация процесса физического воспитания детей может осуществляться с учетом морфологических, психологических, психомоторных и функциональных особенностей их развития.

Определение двигательного возраста с учетом морфологических особенностей

Термин “двигательный возраст” сложился при проведении сравнительного анализа результатов, показанных детьми в выполнении физических упражнений. Так, результат в беге на 10 м ребенка 7 лет 3 с означает, что его двигательный возраст соответствует паспортному. Если результат выше - значит, ребенок опережает своих сверстников в физическом развитии, его двигательный возраст, и соответственно, способность к выполнению физических упражнений более велики. Напротив, если результат хуже, то следует, что двигательный возраст отстает от паспортного, и физическое развитие можно считать неудовлетворительным. С такими детьми надо заниматься индивидуально, развивать их физические качества и двигательные навыки, так, чтобы совместные занятия с другими детьми не приносили им огорчения (С.П. Губа, 1992).

Перед тестированием необходимо определить тип телосложения ребенка. От этого во многом зависит результат.

Определить тип телосложения несложно. Для этого детей одного возраста выстраивают в шеренгу по росту, стоящие в первой трети шеренги имеют тип Б (большие), далее С (средние), замыкают М (маленькие). Есть два переходных типа - средне-большие и средне-маленькие. Особое внимание необходимо уделить им, так как эти дети переходят из СБ в Б или остаются в С, а СМ могут перейти в М или С, т.е. могут менять свой соматический тип.

Соматический тип можно определить и по таблице, предварительно измерив рост и вес ребенка.

Таблица 2

**Рост и вес, их допустимые отклонения у детей в возрасте от 2 до 8 лет
(В.П. Губа, 1992 г.)**

Годы	Тип	Рост, см		Вес, кг	
		средний	отклонение	средний	отклонение
2	Б	97,6	3,5	14,2	2,2
	С	91,8	2,4	12,1	2,1
	М	83,3	2,1	9,8	1,6
3	Б	105,4	2,8	16,8	2,5
	С	98,7	2,5	13,4	1,9
	М	91,3	1,9	11,3	1,6
4	Б	113,3	2,2	17,1	2,3
	С	106,2	2,4	15,4	1,5
	М	98,5	2,1	12,2	1,9
5	Б	120,4	2,9	24,3	2,4
	С	111,6	2,7	16,3	2,1
	М	104,0	2,2	13,9	1,9
6	Б	124,2	2,3	27,2	2,2
	С	118,7	2,2	21,7	1,8
	М	113,2	2,4	16,2	2,2
7	Б	131,6	2,9	29,2	2,2
	С	125,1	2,6	23,7	1,9
	М	118,6	2,1	18,2	2,2
8	Б	140,6	3,2	34,4	4,4
	С	131,6	2,8	30,4	3,5
	М	122,6	3,1	22,4	3,8

Организация тестирования

1. Время проведения, в зависимости от вида движения: а) утром; б) на прогулке; в) на физкультурном занятии.

2. Одежда детей: спортивная или обычная, не стесняющая движений.

3. Подготовка - разместить беговую дорожку (не менее 40 м) до линии старта и после финиша (5-6 м). В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, натянутая лента и т.д.).

Знакомство детей с командами: “На старт”, “Внимание”, “Марш” - и правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта - по краю дорожки.

С малышами необходимо использовать игровую форму, бег старших дошкольников целесообразно организовать парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышается интерес, мобилирующий силы детей. Г. Лескова, Н. Ноткина советуют делать две попытки с перерывом 2-3 мин, фиксировать лучший результат.

4. Прыжки: для зала необходимо подготовить стойки для прыжков в высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания; на участке - сначала подготовить яму для прыжков (разрыхлить песок, указать место для отталкивания и т.д.).

Высота увеличивается постепенно на 5 см. Каждому дается 3 попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед оценкой сложных прыжков

(в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать 1-2 пробные попытки при высоте 30-35 см.

5. Метание: вдаль проводится на площадке длиной не менее 15-20 м, шириной 5-6 м, которую следует заранее разметить флажками или цифрами. Мешочки или мячи удобно положить в ведерки или коробки (корзины). По команде дети должны бросить мешочек или мяч в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки (мячи) и положить в корзину. Метание вдаль проводится подгруппами.

Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку дается по 3 попытки каждой рукой, записывается лучший результат.

Таблица 3

**Стандартные показатели для определения двигательного
возраста дошкольников (В.П. Губа, 1992)**

Возраст Тесты	3			4			5			6			7		
	Б	С	М	Б	С	М	Б	С	М	Б	С	М	Б	С	М
Бег на 10 м, с	3,8	3,8	4,0	3,7	3,6	3,8	3,3	3,5	3,7	3,3	3,4	3,6	2,9	3,1	3,3
Бег на 30 м, с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7,0	7,1	7,2	6,5	6,5	6,7
Прыжки в длину с места, см	62	69	59	59	81	80	86	91	80	101	111	109	117	130	114
Прыжки с разбега, см	-	-	-	-	-	-	-	-	-	194	196	179	195	215	191
Прыжок многоскок (8 раз с ноги на ногу), см	-	-	-	-	-	-	-	-	-	866	914	823	991	1023	963
Метание на дальность мешочка (160 г), м	3,8	4,1	3,6	7,9	7,8	4,7	8,7	8,7	5,3	-	-	-	-	-	-
Метание на дальность мяча (300 г), м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,4	9,4	8,3	10,5	10,9	9,8
Метание мяча (1 кг) на дальность сидя, м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,3	1,3	0,9	1,7	1,8	0,9

Если показатели тестирования совпадают с табличными данными, то считается, что двигательный возраст соответствует паспортному. Если эти показатели лучше табличных, то диагностируется опережение двигательного развития.

Определение типов высшей нервной деятельности детей

Индивидуальные особенности ребенка по типу ВНД необходимо знать для того, чтобы не допускать срывов нервной деятельности при овладении детьми физическими навыками. Особого внимания требуют дети “крайних” типов, “возбудимые” и “слабые”, которые чаще заболевают неврозами. Поэтому планировать занятия, виды деятельности, ориентируясь на “усредненного” ребенка, нельзя. Нужно учитывать особенности каждого ребенка и на занятиях, и вне их.

Методика определения типологических особенностей детей

1. Для более точного определения, к какому типу относится ребенок, нельзя ограничиваться одним тестом, следует использовать несколько взаимопроверяющих.

2. Оптимальное количество детей в подгруппе - 6-8 человек.

ТЕСТ 1. “Игра в молчанку”. Суть игры такова: во время игры наблюдают за поведением детей в условиях активного торможения двигательных и речевых реакций. Дети должны от 3 до 10 мин в зависимости от возраста сидеть молча и неподвижно, причем продолжительность игры им неизвестна. Инструктор отмечает количество двигательных и речевых реакций, которые характеризуют процесс торможения. Чем больше нарушено условий игры, тем слабее активное торможение. Большая отвлекаемость может указать на разные типы ВНД - слабый или сильный неуравновешенный. Это далеко не безразлично для составления характеристики. Для регистрации отвлечений надо заполнить таблицу.

Определение типа ВНД по тесту “Игра в молчанку” для 2-й младшей группы продолжительностью 5 мин

Ф.И. ребенка	Количество движений в минуту					Вывод
	1	2	3	4	5	

Старший дошкольный возраст, продолжительность 10 мин

Ф.И. ребенка	Количество движений в минуту										Вывод	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

Количество отвлечений отмечается точками.

ТЕСТ 2 (разработан профессором М. Кольцовой) для определения типа ВНД - для детей старшего дошкольного возраста.

Методика проведения

1. Дети рисуют с натуры поочередно на трех листах разного формата: лист из тетради по рисованию, 1/2 листа, 1/4 листа.

2. Выполненный рисунок сразу убирается, чтобы последующие рисунки ребенок выполнил только с натуры (можно брать любые игрушки для натуры).

Оценка тестирования

Устанавливается идентичность трех рисунков, учитывается соблюдение пропорций нарисованной игрушки (куклы) по отношению к формату листа, количество деталей в рисунке (бантик, кармашек, пуговицы и т.д.). Совпадение рисунков свидетельствует об уравновешенности нервных процессов, несовпадение - о неуравновешенности.

Поведенческая характеристика детей*

На основе наблюдений инструктор отмечает поведение, наиболее характерное для каждого ребенка.

Число баллов от 8 до 13 указывает на сильный уравновешенный тип, от 13 до 18 - на сильный неуравновешенный тип, от 18 до 24 - на слабый.

Следует обратить внимание на пограничные типы, т.е. детей, набравших 13-18 баллов.

Подвижность, засыпание, переход к бодрствованию, переключаемость с одного вида деятельности на другой информируют о подвижности нервных процессов. Большая подвижность нервных процессов характеризуется 4-8 баллами, низкая - 8-12 баллами, пограничное состояние - 8 баллами.

Полное совпадение результатов тестирования и поведенческой характеристики позволяет с уверенностью определить тип ВНД ребенка.

Несовпадение (а такое встречается редко) вызывает необходимость внимательнее присматриваться к ребенку, провести повторное обследование.

* Методика разработана в 10-й поликлинике г. Минска.

Поведенческая характеристика детей
1.Андреев Дима

Характеристика	Оценка, баллы
Работоспособность	
высокая	1
средняя	
быстро утомляется	
Настроение	
ровное	
взрывное	2
недоволен и плаксив	
Отношение к окружающим	
дружественное	
конфликтует	2
малоактивен	
Двигательная активность	
умеренная	
очень подвижная	2
малоподвижная	
Активность на занятиях, в играх	
активен	
очень активен	2
пассивен	
Засыпание	
легко	
медленно	
нерегулярно	3
Переход к бодрствованию	
быстро	
очень быстро	2
трудно	
Переключение с одного вида деятельности на другой	
быстро	
очень быстро	1
очень трудно	
Количество баллов	15
Тип ВНД	сильный, возбудимый, неуравновешенный

**Методические рекомендации по осуществлению
индивидуального подхода к детям с различными типами ВНД**

1. Дети с сильными неуравновешенными процессами возбуждения и торможения (сангвиники и флегматики):

- умеренно подвижны;
- одинаково охотно участвуют в подвижных и спокойных играх;

- быстро овладевают сложными движениями;
- охотнее выполняют движения в умеренном темпе;
- развитие силовых и скоростно-силовых качеств у них происходит в соответствии с возрастными нормативами.

Благодаря силе и уравновешенности нервных процессов, хорошей координации движений и развитым силовым качествам, они демонстрируют высокую способность к длительной работе умеренной интенсивности.

2. Дети с сильными, но неуравновешенными нервными процессами, с преобладанием возбуждения, так называемые “возбудимые дети (холерики):

- отличаются высоким уровнем физической работоспособности, охотнее принимают участие в подвижных играх, занимая в них командные роли;
- быстро овладевают сложными движениями;
- успешнее и охотнее выполняют упражнения скоростного характера;
- хуже, чем дети с уравновешенными нервными процессами, справляются с заданиями, требующими выносливости.

3. Дети, отличающиеся слабостью нервных процессов, “слабые дети” - меланхолики:

- отличаются низкой работоспособностью, быстро утомляются, процесс активного торможения сильно затруднен;
- двигательная активность снижена;
- предпочитают спокойные игры подвижным;
- охотнее выполняют движения в медленном темпе.

Слабость процессов возбуждения и торможения, недостаточный уровень развития силы и быстроты являются причиной низкой работоспособности при выполнении нагрузок скоростного характера. Наиболее успешно они справляются с непродолжительными нагрузками умеренной интенсивности.

Существует множество вариантов характеристик детей с различными нервно-психическими особенностями. Интересны данные академика С.Н. Далецкого, которые он излагает в своей книге “Мысли в пути”(1974).

И с с л е д о в а т е л и. Чаще мальчики. Действуют обычно в одиночку, но иногда объединяются в группы по два-три человека. Они упорно и с интересом изучают непонятные предметы, явления, проявляя неиссякаемую энергию.

Д е л о в ы е л ю д и. Постоянно заняты чем-то важным. Одни из них старательно рисуют, другие отрывают голову кукле, третьи что-то обсуждают, всегда серьезны и не теряют времени напрасно.

Безразличные. Равнодушно открывают рот, когда пьют лекарство. Без любопытства относятся ко всему окружающему. Уже с раннего детства у них как бы звучит вопрос: "Зачем мне это? Ну и что?"

Анархисты. Эти во власти разбушевавшейся природы. Не остановить. Не урезонить, не подчинить, не заинтересовать. Срабатывает бурное воображение. С такими детьми всегда и везде много хлопот.

Интеллектуалы. О них часто говорят: "У него голова..." Эти дети обычно догадливы и сообразительны. Страстные, живые, подвижные. Ни одно явление такими ребятами не воспринимается спокойно. Быстро всему дают оценку. Сначала делают, потом думают. Если понимают, что были не правы, раскаиваются.

Трусихи. Боятся всего без исключения, не верят вам. Много бед приносит эта черта характера как самим детям, так и окружающим.

Нежные. Постоянно в глазах светится нежность. Они доверчивы и ласковы, не могут защитить себя.

Нормальные. Составляют большинство. У них адекватные реакции: когда весело - смеются, а в трудных случаях - плачут. Это крепкие характером дети.

Эти индивидуальные нервно-психические особенности детей влияют и на двигательную активность ребенка.

К какому типу относятся: Оля - трусишка, интеллектуал, Марина - нормальный, Павлик - деловой человек, интеллектуал, Саша - трусишка, Катя - нормальный? Постарайтесь определить из характеристик детей к какому типу они относятся, по выдержке из дневника заведующей Минским д/садом Л.А. Таллер.

"В группе двухлеток новый спортивный уголок (перекладины, подвешенные на разных уровнях, мячи для отбивания; две перекладины: низкая для переворотов, высокая для висов; высокая наклонная лестница, к ней высокая с зацепом, которая служит скатом; подвижная лестница; канат; качели для раскачивания; мишени: вертикально и горизонтально расположенные; кольца.

- Оля, давай я тебе помогу сделать переворот на перекладине.
- У меня упадут ботинки.
- А я их привяжу, - успокаивает девочку воспитательница.
- Заболит голова.
- Пожалеем головку, она перестанет болеть.
- Ай, - протестует девочка, уже не зная, чем аргументировать свое нежелание заниматься.

- Ну хорошо, посмотри, как Марина умеет переворачиваться. Услышав свое имя, пухленькая девчушка на ногах-колесиках подбежала к низкой перекладине, схватилась за нее руками, подпрыгнула, легла животом на

перекладину, “сложилась” вдвое, стараясь поднять ноги. Рывок, другой - не получилось. Воспитательница чуть-чуть подняла ей ноги, и девочка перекинула их вперед.

- Я сама, сама! - радуется Марина.

- Конечно, сама - подтверждает воспитательница.

К перекладине подошел Павлик, попробовал подтянуться - не получилось. Увернулся от готовых помочь рук воспитательницы и тут же появился со стулом. Встал на него, взялся за перекладину, повис на ней головой вниз, начал раскачиваться - удалось! Переворот, доволен, улыбается.

- Оленька? - девочка протестующе подергивает плечами.

- А Саша? - девочка отрицательно качает головой.

- Катя, давай попробуем?

- Я не умею.

- Что ты, обязательно сумеешь.

Катя подошла к перекладине, воспитательница приподняла ее, наклонила вперед, поддерживая за ноги. В мышцах ребенка ни малейшего напряжения, никаких усилий. Переворот.

- Видишь, получилось!

- Получилось, - повторяет Катя, - еще хочу”.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ И КОНТРОЛЯ

1. Для чего необходимо определять двигательный возраст у дошкольников?

2. Какие методики определения двигательного возраста вы знаете?

3. Как определить тип ВНД детей ?

4. Как организовать и провести наблюдение за поведением ребенка на физкультурных занятиях?

5. Какие методические приемы необходимо применять к детям с различным типом темперамента?

4. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ*

Тренажеры и приспособления для занятий в закрытых помещениях

Гимнастическая стенка

* Раздел написан на основе работ Ю.И. Наклонова и В.А. Садовского (1988, 1989).

Гимнастическая стенка является одним из основных снарядов и может использоваться как отдельно, так и в комбинации с другим оборудованием и приспособлениями (рис. 11).

Рис. 11. Гимнастическая стенка:

1 - вертикальные стойки; 2 - круглая рейка; 3 - планка, закрывающая рейки;
4 - брус; 5 - металлические уголки; 6 - доска

Собирается из легко транспортируемых пролетов высотой 300 см, шириной 66 см. Количество пролетов зависит от размера участка стены, отведенного для ее установки и числа занимающихся. Каждый пролет состоит из двух вертикальных стоек сечением 120×30 мм и круглых реек диаметром 30 мм, длиной 66 см, расположенных на расстоянии 15 см одна от другой. Для сборки пролетов в переднем крае стоек делаются вырезы 22×22 мм, в которые вставляются обработанные столярным клеем торцевые (по размеру выреза) части реек. Затем стойки с рейками закрываются планками

сечением 15×30 мм. Такой способ сборки пролетов позволяет быстро заменить вышедшие из строя рейки. Все детали пролетов рекомендуется покрыть лаком.

Для монтажа стенки на высоте 200-250 см от пола прочно закрепляют брус сечением 40×60 мм, к которому с помощью металлических уголков и шурупов крепятся пролеты. Такими же уголками каждый пролет прикрепляется к полу. Сверху стенка закрывается доской по ширине вертикальных стоек.

Содержание упражнений

1. Лазание в горизонтальном направлении, приставными шагами вправо (влево).
2. Лазание в вертикальном направлении одноименными и разноименными способами.
3. Лазание с перехватом руками и переступанием ногами одновременно и поочередно в различных вариантах и сочетаниях.
4. Лазание в горизонтальном направлении вправо (влево) с поворотами кругом.
5. То же, что и в упражнении 1, но спиной к стенке.
6. Лазание произвольным способом “Как умею”, “Как хочу”, “Как могу” - с достижением поставленной задачи.

Гимнастическая стенка “Змейка”

Сборка узлов и основные размеры этой стенки принципиально не отличаются от описанной выше, однако конструктивно стенка “Змейка” имеет свои особенности (рис. 12).

Рис. 12. Гимнастическая стенка “Змейка”:
1 - центральный пролет; 2 - спаренные боковые пролеты; 3 - средняя стойка;
4 - наружная стойка; 5 - окно

“Змейка” состоит из трех пролетов: центрального и двух спаренных боковых. Расстояние между рейками во всех пролетах этой стенки составляет 20 см. Причем, все рейки в пролетах расположены уступом одна относительно другой. Каждый спаренный пролет имеет три вертикальные стойки. Вынесенная вперед средняя стойка спаренного пролета соединяется с наружными стойками круглыми рейками под углом 45 градусов, поэтому ширина секций спаренного пролета будет составлять 68-70 см. Внизу каждой секции из реек оборудуется окно размером 40×30 см.

Ступенчатое расположение пролетов стенки, наличие в них окон позволяет значительно расширить возможности ее использования в комбинации с другими снарядами.

Содержание упражнений

1. Те же упражнения, что и на гимнастической стенке.
2. Лазание различными способами по ребру спаренного пролета (руки, ноги справа и слева средней стойки пролета).
3. Лазание различными способами по наружной и внутренней сторонам спаренных пролетов в сочетании с пролезанием в окно.

Комбинированная гимнастическая стенка

Этот трансформирующийся снаряд, позволяющий создавать удобные для упражнений комбинации, может также успешно использоваться в сочетании с другими устройствами (рис. 13).

Рис. 13. Комбинированная гимнастическая стенка в сборе: 1- Н- образная опора; 2 - рояльные петли; 3 - соединение горизонтальной и вертикальной досок опоры; 4 - верхний пролет; 5 - шпингалет; 6 - деревянный упор; 7 - рейки верхнего и нижнего рядов горизонтальной лестницы; 8 - боковые пролеты (вертикальные лестницы).

Стрелки с цифрами показывают последовательность установки снаряда

Представляет собой Н-образную опору, к которой с помощью рояльных петель прикрепляются три пролета гимнастической стенки шириной по 66 см. Опора состоит из двух вертикальных досок длиной 220 см, сечением 150×40 мм и одной горизонтальной доски такого же сечения, длиной 283 см, скрепленных между собой на высоте 150 см от пола.

Посредством металлических уголков опора крепится к настенному брусу и полу.

Верхний пролет комбинированной стенки, выполняющий функцию горизонтальной лестницы, длиной 275 см, с помощью шпингалетов, удерживается в убранном положении. Для выполнения упражнений горизонтальная лестница устанавливается на вертикальных стойках боковых пролетов.

С целью устранения перекоса на концах наружной стойки горизонтальной лестницы предусмотрены деревянные упоры размером 135×30×25 мм. Рейки горизонтальной лестницы закрепляются так же, как и в пролетах гимнастической стенки, но располагаются по краям ее стоек через каждые 20 см, со смещением верхнего и нижнего рядов реек на 10 см.

Боковые пролеты в стенке высотой 150 см, выполняющие функцию вертикальных лестниц, должны свободно входить в проем между горизонтальной доской опоры и полом.

Внизу каждой из вертикальных лестниц имеется окно (лаз) размером 30×30 см. Укрепляются лестницы с помощью шпингалетов и гнезд в полу.

Вертикальные лестницы могут использоваться как отдельный снаряд или в сочетании с горизонтальной лестницей.

Следует обратить внимание на то, что расстояние (величина “шага”) между рейками и их взаимное расположение во всех трех вариантах гимнастических стенок разное. Такое конструктивное решение позволяет разнообразить упражнения в лазании и более эффективно воздействовать группой прикладных упражнений на физическое развитие школьников.

Гимнастическая скамейка

Скамейка изготавливается в комплекте, состоящем из двух скамеек - низкой и высокой, с таким расчетом чтобы низкая скамейка могла свободно входить в зазор высокой скамейки. Зазор высокой скамейки составляет 250 мм, а низкой - 186 мм. Такое конструктивное решение позволяет обеспечить хорошую устойчивость скамеек в различных положениях, создавать всевозможные комбинации их взаимного расположения для упражнений (рис. 14).

Рис. 14. Гимнастическая скамейка:

1 - низкая скамейка; 2 - высокая скамейка; 3 - стойка; 4 - шипы; 5 - планка опорная

Каждая скамейка состоит из двух досок длиной 200 см, сечением 250×30 мм. На расстоянии 250 мм от краев доски соединяются между собой с помощью столярного клея и двух стоек, имеющих по четыре шипа размером 50×30×30 мм (расстояние между шипами - 50 мм). В местах соединения досок и стоек с наружных сторон скамеек также с помощью столярного клея и шурупов прикрепляются планки размером 230×30×10 мм, несущие опорную функцию.

Содержание упражнений

1. Ходьба различными способами лицом и спиной вперед.
2. Ходьба приставными шагами вправо (влево).
3. Ходьба с поворотами.
4. То же, что и в упражнениях 1, 2, но с различными движениями рук, с удержанием в руках различных предметов (мешочков с песком, мячей и др.).
5. То же, что и в упражнениях 1,2, но с переступанием через предметы (набивные мячи, палки и др.).
6. Расхождение вдвоем.
7. Ходьба с наступанием сводами стоп на ребра установленной боком скамейки.
8. Соскоки со скамейки, вскоки на скамейку.
9. Передвижение в упоре присев и в упоре на коленях.
10. Скольжение по скамейке лежа на животе, подтягиваясь на руках хватом за ее края.
11. Лазание различными способами по наклонной (до 30) скамейке.
12. Спускание “с горки”, в упоре сидя, согнув ноги; скольжением- лежа на животе (спине).
13. Пролезание через зазоры скамейки головой (ногами) вперед.

14. Преодоление скамейки произвольным способом - “Как умею”, “Как хочу”, “Как могу”.

Ребристая доска

Используется отдельно и в сочетании с другими снарядами (стенками, пирамидами и др.) (рис. 15).

Рис. 15. Ребристая доска:

1 - доска; 2 - планки (ребра); 3 - рифленая резинка; 4 - трапециевидные рейки-зацепы

Снаряд представляет собой доску длиной 300 см, сечением 250×30 мм. На верхней плоскости доски через каждые 25 см с помощью столярного клея и шурупов укреплены 12 планок (ребер) размером 230×25 мм. На концах доски имеются площадки из рифленой резины. Под ними на расстоянии 60 мм от краев укреплены трапециевидные рейки-зацепы высотой 50 мм, обращенные друг к другу острыми углами своих оснований.

Содержание упражнений

1. Выполнение некоторых упражнений, предусмотренных для занятий с использованием гимнастической скамейки, но с обязательным требованием (где это уместно) наступать сводами стоп на ребра доски.

2. Преодоление горизонтально установленной качающейся доски (края доски опираются на гимнастические скамейки).

3. Покачивание стоя продольно на середине горизонтально установленной доски и соскок вперед (высота доски не более 40 см).

4. Раскачивание парами, сидя ноги врозь, поперек на концах доски, установленной в виде качелей на кубе.

5. То же, что и в упражнении 4, но в упоре стоя на коленях и в упоре присев.

Лестница “Елочка”

Лестница “Елочка” представляет собой брус длиной 250 см сечением 100×30 мм. Справа и слева в брус (через каждые 10 см) уступами вставляются по 12 штырьков длиной 120 и диаметром 30 мм. На верхнем закругленном торце бруса укрепляется зацеп в виде планки с двумя крюками. Расстояние между крюками 250 мм. К нижней части бруса крепится опорная планка размером 350×50×40 мм (рис. 16).

Рис. 16. Лестница “Елочка”:

1 - брус; 2 - штырьки; 3 - зацеп в сборе; 4 - крючья зацепа; 5 - опорная планка;
6 - металлический угол; 7 - металлическая полоса

Эта лестница может использоваться в горизонтальном и наклонном положении с опорой на оба конца в сочетании с гимнастическими стенками и другими снарядами, а также применяться в подвешенном состоянии в комбинации с навесной перекладной.

Содержание упражнений

Наклонная лестница.

1. Влезание способом в четыре приема сверху. И. п. - упор присев. 1-2 - поочередный перехват штырьков руками, 3-4- поочередная постановка ног на штырьки. При слезании - действовать в обратном порядке.

2. Влезание (слезание) в упоре присев сверху с попеременной работой рук и ног.

3. Влезание (слезание) в висе присев с попеременной работой рук и ног.

4. То же, что и в упражнении 2, но в упоре согнувшись.

5. То же, что и в упражнении 3, но в висе согнувшись.

6. Влезание (слезание) из упора присев сверху с попеременной работой рук и ног, с захватом штырьков под коленками.

7. То же, что и в упражнении 6, но из виса присев снизу.

Горизонтальная стенка.

8. Лазание вперед и назад в упоре присев с попеременной работой рук и ног (высота лестницы над матами 20-30 см).

9. То же, что и в упражнении 8, но в упоре, стоя согнувшись.

10. Лазание вперед и назад в висе завесом на подколенках с попеременной работой рук и ног (высота лестницы над матами 60-80 см).

Вертикально висящая стенка.

11. Влезание (слезание) ранее изученными способами.

12. Качание из виса стоя на правой (левой), левая (правая) на штырьке, толчком правой (левой) принять положение упора, стоя на штырьках, раскачиваясь вперед-назад 4-6 раз.

13. Лазание произвольными способами - "Как умею", "Как могу", "Как хочу".

Канат с шайбами

На канат длиной 290 см, диаметром 40 мм через каждые 20 см нанизываются 14 выточенных из резины шайб диаметром 80 мм, толщиной 35 мм каждая. Шайба фиксируется с помощью утопленной в ее теле муфты, которая стягивается болтом. Для муфты в шайбе протачивается паз. Таким образом закрепленная на канате муфта с имеющимися на ней плечиками прочно удерживает шайбу в горизонтальном положении (рис. 17).

Рис. 17. Канат с шайбами:
1 - канат; 2 - шайба; 3 - муфта; 4 - болт;
5 - положение муфты и шайбы в закрепленном виде; 6 - плечико муфты;
7 - крюк с предохранительной пружиной; 8 - марка из капроновых нитей

Верхний конец каната снабжен крюком с предохранительной пружиной. На нижний конец накладывается марка.

Содержание упражнений

1. Лазание в три приема. И. п. - вис стоя; 1- сгибаемая ноги, поставить стопы параллельно на шайбу, сжимая ими канат; 2 - сгибаемая руки, подтянуться, выпрямить ноги; 3 - попеременно перехватить канат руками.

2. Влезание (слезание) из вися, сидя на шайбе, согнув ноги, в два приема: 1 - сгибаемая руки, подтянуться и, слегка разведя ноги, сесть на следующую шайбу, сжимая канат бедрами; 2 - попеременно перехватить канат руками.

3. Раскачивание в вися на шайбе с согнутыми руками. Отвести канат в сторону, удерживая его полусогнутыми руками. Слегка подпрыгнуть и встать на шайбу, сжимая ступнями канат.

4. То же, что и в упражнении 3, но наскочить в вис сидя на шайбе с согнутыми ногами, после небольшого разбега вперед (назад).

5. Влезание (слезание) произвольным способом - "Как умею", "Как могу", "Как хочу".

Шест с шайбами

На тонкостенную трубу длиной 290 см, диаметром 25 мм через каждые 20 см нанизываются выточенные из древесины шары диаметром 80 мм. В трубе и шарах высверливаются отверстия под шпильку диаметром 10 мм. С помощью посаженной на клей шпильки шары хорошо фиксируются к трубе. Вверху на шесте имеется крюк с предохранительной пружиной. Внизу шест заканчивается деревянной пробкой (рис. 18).

Рис. 18. Шест с шайбами:
1 - труба стальная; 2 - шар; 3 - шпилька дубовая;
4 - крюк с предохранительной пружиной; 5 - бобышка
Содержание упражнений

На шесте с шарами выполняются те же упражнения, что и на канате с шайбами.

Кольца

Кольца состоят из капронового шнура диаметром 10 мм, двух треугольных дужек из металлического прутка диаметром 5 мм, в концы которых вмонтированы круглые рукоятки из древесины длиной 100 и диаметром 25 мм. На расстоянии 130 см от рукояток расположена деревянная распорка размером 250×20×20мм. В торцах распорки имеются вырезы для шнура. Шнуры колец фиксируются в вырезах распорки. На расстоянии 40 см от распорки к шнуру прикреплен крюк с предохранительной пружиной (рис. 19).

Рис. 19. Кольца:

1 - шнур капроновый; 2 - треугольная дужка; 3 - рукоятка; 4 - распорка; 5 - вырез; 6 - металлическая пластинка; 7 - шурупы; 8 - крюк с предохранительной пружиной

Содержание упражнений

1. Вис, размахивание в висе вперед и назад, вправо и влево.
2. Вис, вращение туловища вправо (влево).
3. Вис, раскачивание в висе с пробеганием.
4. Вращение в висе стоя с опорой на пятки.
5. Из вися стоя, толчком одной, махом другой, вис согнувшись (страховка обязательна), переход в вис стоя силой с помощью.

Навесная перекладина с площадкой

Используется в комбинации с гимнастической стенкой и как отдельный снаряд - перекладина, а также как отдельный кронштейн для подвешивания различных снарядов: канатов, шестов, колец, лестницы “Елочка” и др. (рис. 20).

Рис. 20. Навесная перекладина с площадкой:

1- трубчатая конструкция; 2 - площадка; 3 - собственно перекладина; 4 - откос;
5 - трубки жесткости; 6 - зацеп; 7 - бобышка; 8 - упорные планки

Включает в себя трубчатую конструкцию и деревянную площадку.

Конструкция сваривается из тонкостенной стальной трубы диаметром 20 мм. Состоит из собственно перекладины, шириной 40 см, приваренной к трапециевидным откосам, имеющим размеры по вертикали 55 см и выносы вперед 45 см. Откосы для жесткости конструкции соединяются между собой двумя трубками. Установка снаряда осуществляется за счет выступающих от вертикальных трубок откоса на 40 мм, зацепов длиной 50 мм. На концах зацепов имеются деревянные пробки. Примерный расход труб на одну конструкцию - 480-500 см.

Деревянная площадка представляет собой лист 10-миллиметровой фанеры размером 45×35 см. Снизу площадки, на расстоянии 10 мм от ее краев, закрепляются упорные планки размером 405×30×15 мм.

Содержание упражнений

Перекладина.

1. Вис, повороты туловища вправо-влево.
2. Вис, размахивание в висе вправо-влево.
3. Вис, вращение туловищем вправо-влево.
4. Вис, подтягивание в висе с попеременным переступанием ногами по рейкам стенки.
5. Влезть по стенке сбоку конструкции, пролезть между откосами, принять положение виса и соскочить вперед.

Площадка.

1. Влезть по стене на площадку, установленную на высоте 60 см. Из упора сидя на краю площадки (для упора руками использовать откосы) соскочить вперед на маты.
2. То же, что и в упражнении 1, но из упора присев.
3. То же, что и в упражнениях 1 и 2, но с площадки, установленной на высоте 50-80 см.
4. Переход с одной площадки на другую (установленные в линию на одном или разных уровнях), держась за рейки стенки, и прыжок в глубину.
5. Влезание на площадку с помощью ребристой доски, скамейки и т.д. с последующим прыжком в глубину.

Лиана

Используется как отдельный снаряд и в сочетании с другими (стенкой, пирамидами и т.д.) (рис. 21).

Рис. 21. “Лиана”:

- 1 - рама из сдвоенных труб; 2 - фигурные опоры; 3 - трубчатая резина;
4 - зацепы с деревянной бобышкой; 5 - капроновый шнур;
6, 7 - места прошивки капроновой нитью

Лиана представляет собой металлическую раму размером 150×120 см, сваренную из двойного ряда тонкостенных труб диаметром 25 мм. По углам рамы из труб приварены фигурные опоры высотой 25 см, на которые надеваются 50-миллиметровые отрезки трубчатой резины. Две из четырех опор имеют продолжение в виде крюка - зацепа, вынесенного за раму на 80 мм.

Вдоль и поперек рамы через каждые 15 см натягивается капроновый шнур диаметром 10 мм. В местах пересечения и креплений к раме шнур прошивается капроновой ниткой. Примерный расход труб на снаряд 750-800 см, капронового шнура - 25 м.

Содержание упражнений

“Лиана”, установленная в горизонтальном положении.

1. Ходьба по периметру сетки, наступая на пересечения шнуров.
2. Переползание по сетке на четвереньках.
3. Переползание в упоре сидя сзади вперед и назад.
4. То же, что и в упражнении 3, но вправо и влево.
5. Произвольное преодоление “Лианы” - “Как умею”, “Как могу”, “Как хочу”.

“Лиана”, установленная наклонно под углом 30-45°.

1. Лазание теми же способами, что и по гимнастической стенке.
2. Лазание в различных направлениях в положении упора присев сзади сверху сетки, и в висе присев снизу сетки.
3. Лазание произвольными способами - “Как умею”, “Как могу”, “Как хочу”.

Пирамида

Используется отдельно и в комбинации с другими снарядами как опора (рис. 22).

Рис. 22. Пирамида:

1 - рама; 2 - ступени; 3 - трубка для крепления площадки; 4 - площадка

Пирамида сварена из тонкостенных труб диаметром 25 мм. Состоит из двух рам в виде усеченного треугольника с основанием длиной 140 см, сторонами 114 см и вершиной 30 см, соединенных между собой восемью ступеньками длиной 80 см. Нижняя ступенька укреплена на высоте 14 см от основания, последующие через 30 см. В верхней части пирамиды крепится деревянная площадка, покрытая поролоном и обтянутая кожзамени-телем.

Содержание упражнений

1. Влезть на площадку пирамиды, повернуться кругом и слезть с другой стороны.
2. Влезть на площадку пирамиды спиной к лестнице, повернуться кругом и слезть спиной к пирамиде.
3. Пролезть головой между ступеньками с одной стороны пирамиды и ногами вперед с другой.
4. Влезть на пирамиду змейкой, между рейками ступенек, головой вперед и слезть с нее змейкой ногами вперед.
5. Влезть одним из способов на площадку и соскочить на мат.
6. Пролезание змейкой через окна между ступеньками поставленной на бок пирамиды боком пригнувшись, на четвереньках.
7. Пролезание через окна лежащей на боку пирамиды с одной стороны и перелезаний через “забор” - с другой.

8. Произвольное преодоление пирамиды, стоящей в различных положениях - “Как умею”, “Как могу”, “Как хочу”.

Куб

Служит в качестве опоры для построения комбинаций снарядов, а также используется как отдельный снаряд (рис. 23).

Рис. 23. Куб:

1 - каркас; 2 - облицовка; 3 - отверстие

Деревянный каркас из реек 25×25 обшивается фанерой толщиной 10 мм. Размер куба в сборе 40×40 см. В центре одной из сторон куба прорезано отверстие диаметром 100 мм, облегчающее его переноску и служащее мишенью при метании малого мяча в цель. Грани куба следует слегка закруглить, а все его стороны покрасить в разные цвета.

Содержание упражнений

1. Влезть на куб, соскочить на мат.
2. Наскочить на куб в упор присев, соскочить на мат.
3. Перешагнуть с одного куба на другой с последующим прыжком вверх-вперед с поворотом на 90 градусов.
4. Стоя у куба, держа матерчатый мяч в вытянутой руке над его отверстием, опустить мяч, стараясь попасть в отверстие.
5. Метнуть матерчатый мяч в отверстие куба сверху (из различных исходных положений)

Барьер

Используется для обозначения зон, рубежей, коридоров и т.п. при проведении игр, эстафет, а также как препятствие (рис. 24).

Рис. 24. Барьер:

1 - полудуга; 2 - деревянная пробка; 3 - основание

Торцы разрезанного на две части обруча для художественной гимнастики с помощью деревянных пробок, запрессовываются в отверстиях оснований в виде кружков из фанеры диаметром 200 мм.

Содержание упражнений

1. Пролезть под дугой барьера на получетвереньках в упоре присев головой вперед.
2. Пролезть под дугой барьера ногами вперед.
3. Пролезть змейкой через проемы, образованные двумя крест накрест стоящими барьерами.
4. Пролезть под дугой барьера в упоре сидя сзади.
5. Перешагивание через дугу барьера справа (слева).

Туго натянутые канаты (горизонтальный и наклонный)

Два каната диаметром 40 мм натягиваются между стенками зала с помощью крюков и талрепа. Горизонтальный - на расстоянии 40 см от пола, наклонный - под углом 30 градусов (рис. 25).

Рис. 25. Тугонатянутые канаты (горизонтальный и наклонный):
1 - горизонтальный; 2 - наклонный; 3 - крюк; 4 - талреп

Содержание упражнений

Горизонтальный канат.

1. Ходьба с постановкой ноги на свод стопы, разворачивая носок наружу (опираясь на руки преподавателя).
2. То же, что и в упражнении 1, но разворачивая носок внутрь.
3. То же, что и в упражнении 1, но двигаясь спиной вперед.
4. Ходьба приставными шагами правым (левым) боком вперед (опираясь на руку преподавателя)
5. Лазание в висе поперек завесом.
6. Лазание вперекидку в висе поперек завесом подколенками.
7. Перебирая руками, скольжение спиной по установленной под канатом скамейке.

Наклонный канат.

8. Лазание по канату и сплезание с него в висе завесом пятками и на подколенках.
9. Влезание по канату и спускание с него в висе поперек завесом скрестно (в два приема): 1- сгибая ноги, подтянуть их к рукам; 2 - разгибая ноги, перехватить канат руками.

Мишень-ловушка

Используется как мишень для метания малых матерчатых мячей в цель. Навешивается на рейки гимнастической стенки (рис. 26).

Рис. 26. Мишень-ловушка:

1 - щит мишени; 2 - короб-ловушка; 3 - желоб для выката мяча; 4 - крючья-зацепы;
5 - планка; 6 - задняя стенка короба

Состоит из фанерного щита-мишени толщиной 10 мм, размером 50×50 см, с отверстием диаметром 120 мм, короба-ловушки со скошенной книзу задней стенкой и желобом для свободного выката попавшего в короб мяча, а также двух крючков зацепов.

Размеры короба по верху - 30×18 см.

Содержание упражнений

1. Метание малых матерчатых мячей в цель из разных положений (стоя, с колена, лежа).
2. Метание малых матерчатых мячей в цель мишеней, установленных на разной высоте.
3. Метание мячей с забрасыванием их через щит мишени в короб.
4. Варианты метания мячей в цель (в отверстие, в короб) из различных исходных положений, по мишеням, установленным на разной высоте и с разных дистанций, различными способами.

Помимо специальных тренажеров и приспособлений для организации занятий по физическому воспитанию детей целесообразно использовать инвентарь и оборудование, которое имеется в каждом дошкольном учреждении.

ПОСОБИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Мостик. Размеры: длина 150 см, ширина 40 см, высота перил 45 см. Используется для занятий по развитию ходьбы в младшей группе.

Палка круглая. Размеры: а) длина - 150 см, диаметр - 2 см; б) длина 250 - 350 см, диаметр - 3 см. С палкой выполняются различные манипуляторные движения руками и ОРУ.

Доска. Размеры: длина 200-250 см, ширина - 25; 20 и 15 см (для разных возрастных групп), толщина 5 см. Используется для тренировки различных вариантов ходьбы (на носках, пятках, приставными шагами, спиной вперед и т.д.), а также для построения конструкций вместе с ящиком, табуретом и т.д.

Ящик деревянный. Размеры: длина - 50 см, ширина - 50 см, высота - 10-15 см. Ящик необходим для развития навыка подъема и спуска по ступенькам шагом и прыжками. Применяется в конструкции приспособлений для ходьбы, бега, прыжков.

Брусok деревянный. Размеры: длина - 25 см, ширина - 15 см, высота - 6 см. На бруске развиваются статическое и динамическое равновесие при передвижении различными способами.

Табурет. Размеры: длина - 40 см, ширина - 40 см, высота - 20-25 см. Необходим для подползания и тренировки равновесия на высоте.

Гимнастическая скамейка. Основные размеры: длина - 250 - 300 см, ширина верхней доски - 18-20 см, ширина нижней доски - 8-12 см, верхняя доска для детей дошкольного возраста - 25-30 см от пола, для детей раннего возраста - 20-25 см от пола. Ширина ножек скамейки соответствует ширине верхней доски, 18-20 см. На скамейке выполняются упражнения в передвижении различными способами (ходьба, бег, ползание на четвереньках и продвижение лежа с помощью рук и т.п.), а также выполняются ОРУ.

Бревно. Размеры: длина - 200 см, диаметр - 20-25 см. Бревно стесано по верху до ширины площадки - 12 см - и снизу (для устойчивости). На бревне развивают равновесие в статике и динамике.

Лесенка приставная. Прикрепляется крючками к перилам горки, к гимнастической стенке и т.п. Размеры: высота 100 см, ширина - 60 см, расстояние между перекладинами - 12 см, диаметр перекладины - 2 см. На лесенке можно лазить различными способами, пролезать, подлезать и т.д.

Лесенка стремянка. Состоит из двух пролетов по одному с каждой стороны. Размеры те же, что и у приставной лесенки. Внизу имеется распорка для обеспечения устойчивости стенки. Используется для тренировки различных вариантов лазания и перелезания.

Вертящаяся мишень. К раме, укрепленной на двух стойках, прикреплен фанерный круг, окрашенный в два цвета с одной стороны и в два других цвета - с другой. Круг прикрепляется к раме с двух сторон по центральной линии и может свободно вращаться. Рама может перемещаться по желобу в стойках вниз и вверх и может закрепляться на разной высоте. При попадании в цель фанерный круг вращается. Мишень необходима для развития умения бросать различные предметы в цель.

Столик для подползания. Размеры: длина - 80 см, ширина - 50 см, высота до доски - 40 см. На высоте 5 см от доски имеется барьер диаметром 2,5 см. На ножках столика имеются перекладины по ширине столика на высоте 15-30 см и по длине на высоте 30 см. Диаметр перекладин - 2,5 см.

Обручи деревянные. Диаметр - 45-50 см, ширина - 3,5-5 см.

Корзина (цель для бросания). Диаметр - 60 и 40 см.

Мячи резиновые. Диаметр - от 6 до 25 см.

Мешочки, набитые песком (80-200 г). Размер мешочка 5×8 или 6×10 см.

Сетка (типа волейбольной).

Кегли детские.

Серсо (или пяльцы).

Флажки различного цвета. Длина палочки - 32 см.

Скакалки.

ТРЕНАЖЕРЫ И ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Лесенка вертикальная. Применяется на площадке и укрепляется в грунте вертикально на глубину не менее 50 см. Размеры: высота - 200 см, ширина - 130 см, расстояние между перилами - 18-20 см.

Шестигранник. Применяется только на летней площадке. Стороны шестигранника имеют различную высоту и расстояние между перекладинами. Столбы шестигранника вбиваются в землю на глубину не менее 50 см.

Размеры:

1-й пролет - высота 70 см, расстояние между перекладинами 15 см.

2-й пролет - высота 90 см, расстояние между перекладинами 15 и 20 см.

3-й пролет - высота 110 см, расстояние между перекладинами 25 и 30 см.

4-й пролет - высота 160 см, расстояние между перекладинами 20,25 и 30 см.

5-й пролет - высота 110 см, расстояние между перекладинами 10 см.

6-й пролет - высота 90 см, расстояние между перекладинами 40 и 15 см.

Ширина всех пролетов - 100 см.

Горка для скольжения. Размеры: высота - 150 см, длина - 160 см, ширина - 0,5 м.

Качели. Размеры: доска длиной 1,6 м и шириной 20 см; высота подставки 25 см, высота стойки - 45 см, длина ручки - 22 см, диаметр ручки - 2 см.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ И КОНТРОЛЯ

1. Перечень возможных упражнений на гимнастической стенке.
2. Варианты использования гимнастических стенок для занятий.
3. Перечень упражнений на гимнастической скамейке.
4. Перечень упражнений на ребристой доске.
5. Варианты использования лестницы “Елочка” и перечень возможных упражнений на ней.
6. Упражнения на перекладине.
7. Упражнения в равновесии на кубе и пирамиде.
8. Упражнения в лазании на кубе и пирамиде.
9. Упражнения с барьерами.
10. Мелкие пособия для занятий.
11. Приспособления и тренажеры для занятий на открытом воздухе.
12. Содержание занятий на приспособлениях на открытом воздухе.
13. Использование подручных средств для занятий на открытом воздухе.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкевичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1992.
2. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М., 1990.
3. Вавилова Е.И. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. - М., 1986.
4. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М., 1983.
5. Галанова Т.В. Развивающие игры с малышами до 3 лет. - Ярославль, 1996.
6. Гришин В.Г., Осипов Н.Ф. Малыши открывают старт. - М., 1975.
7. Доман Г. Гармоническое развитие ребенка. - М., 1996.
8. Индивидуально-дифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. - М., 1989.
9. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. - М., 1985.
10. Лескова Г.П., Буцинская П.П., Васюкова Л.С. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М., 1990.
11. Методические рекомендации к "Программе воспитания и обучения в детском саду". - М.: Просвещение, 1986.
12. Наклонов Ю.И., Садовский В.А. Малые гимнастические снаряды для занятий по физической культуре в школе с детьми 6-летнего возраста (метод. рекомендации). - Л.: ГДОИФК, 1988.
13. Осокина Т.И. Физическая подготовка в детском саду. - М., 1986.
14. Осокина Т.И. и др. Игры и развлечения детей на воздухе. - М., 1983.
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. - М., 1983.
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. - М., 1983.
17. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. - М., 1983.
18. Полещук Н.К., Местилейнен Т.А., Зайцев А.А. Давай выполним. - Калининград: Янтарный сказ, 1993.
19. Программа воспитания и обучения в детском саду. - М.: Просвещение, 1986.
20. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. - М., 1988.
21. Страковская В.Л. 300 подвижных игр от 1 года до 14 лет. - М., 1994.
22. Тимофеева В.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. - М., 1986.
23. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / Под ред. М.Ю. Кистяковой. - М., 1978.
24. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Книга для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1991.
25. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. - М., Просвещение, 1976.
26. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983.
27. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1985.
28. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособ. - М., 1996.
29. Шишкина В.А. Движение + движения: Книга для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1992.
30. Яковлева Л., Юдина Р. Работаем по программе "Старт" // Дошкольное воспитание. 1996. № 1-6.