



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

Г.В. Ильина

**ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ
В АСПЕКТЕ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Утверждено Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебно-методического пособия*

Магнитогорск
2018

УДК 372.3
ББК Ч411.354я73

Рецензенты:

кандидат педагогических наук,
старший методист МУДПО «ЦПКИМР» г. Магнитогорск
Ю.А. Мичурина

доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры специального и психолого-педагогического образования,
ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический
университет им. Г.И. Носова»
Е.Н. Ращичулина

Ильина Г.В.

Физкультурная деятельность детей в аспекте непрерывного образования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Галина Вячеславовна Ильина ; ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова». – Электрон. текстовые дан. (2,88 Мб). – Магнитогорск : ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования : IBM PC, любой, более 1 GHz ; 512 Мб RAM ; 10 Мб HDD ; MS Windows XP и выше ; Adobe Reader 8.0 и выше ; CD/DVD-ROM дисковод ; мышь. – Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-5-9967-1478-0

Содержание учебно-методического пособия удовлетворяет задачам, планируемым результатам курса «Актуальные психолого-педагогические исследования», «Практикум по образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ВО, учебным планом. Разработано с учетом междисциплинарных связей с дисциплинами «Теории и технологии физического воспитания и развития детей дошкольного возраста», «Практикум по образовательной области «Физическое развитие». Издание содержит материалы лекционного курса, планы практических занятий, программу самостоятельной работы студентов, контрольно-измерительные материалы (представлены тестовые задания, которые помогут студентам осмыслить механизм реализации физкультурной деятельности детей в аспекте непрерывного образования), списки рекомендуемой литературы (основной и дополнительной), приложение (материал, дополняющий темы лекций). Основные компетенции, которые получают студенты при изучении курса «Актуальные психолого-педагогические исследования», являются профессионально значимыми.

Учебно-методическое пособие адресовано студентам очной и заочной формы обучения (направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование). Данный комплекс может быть использован в программах повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников дошкольного образования.

УДК 372.3
ББК Ч411.354я73

ISBN 978-5-9967-1478-0

© Ильина Г.В., 2018
© ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова», 2018

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ КУРСА.....	9
2. ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
2.1. Организационно-методический раздел.....	10
2.2. Содержание курса.....	12
2.3. Учебно-методическое обеспечение курса.....	14
3. КОММЕНТАРИИ К РАЗДЕЛАМ И ТЕМАМ.....	17
РАЗДЕЛ 1. ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ В НЕПРЕРЫВНОМ ОБРАЗОВАНИИ.....	17
1.1. Подходы к определению понятия «физкультурная деятельность»	17
1.2. Сущность реализации непрерывной физкультурной деятельности дошкольников	21
1.3. Формы организации физкультурной деятельности дошкольников и младших школьников	24
1.4. Физическая готовность ребёнка к обучению в школе.....	27
1.5. Диагностика физической подготовленности дошкольников к обучению в школе.....	33
РАЗДЕЛ 2. ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	39
2.1. Подходы к определению понятия «физические качества»	39
2.2. Параметры преемственности в развитии физических качеств старших дошкольников и младших школьников	43
2.3. Игры-эстафеты как средство развития физических качеств дошкольников и младших школьников.....	50
2.4. Взаимосвязь развития психических процессов и физических качеств	54
у старших дошкольников и младших школьников	54
РАЗДЕЛ 3. ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ И МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	60
3.1. Реализация здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.....	60
3.2. Реализация здоровьесберегающих технологий физкультурно-оздоровительной направленности с детьми в условиях ДОУ и семьи.....	64
ПРОГРАММА ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	96
КОНТРОЛЬНО-ПРОВЕРОЧНЫЕ ВОПРОСЫ ПО КУРСУ	99
ГЛОССАРИЙ.....	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	106
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	112
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	112
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	113
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	115
ПРИЛОЖЕНИЕ 6	116
ПРИЛОЖЕНИЕ 7	123
ПРИЛОЖЕНИЕ 8	126
ПРИЛОЖЕНИЕ 9	128
ПРИЛОЖЕНИЕ 10	132

ВВЕДЕНИЕ

Поиск путей совершенствования подготовки будущих педагогов к реализации физкультурной деятельности детей в аспекте непрерывного образования обусловлен преобразованиями, осуществляемыми в системе высшего профессионального образования в России, которые предусматривают разработку новых образовательных стандартов, переход на многоуровневую систему образования, создание единого образовательного пространства.

В настоящее время назрела необходимость увеличения специалистов физической культуры, с учётом и количественной подготовки кадров, эффективного повышения квалификации специалистов сферы физической культуры и спорта. Рассмотренные тенденции подтверждаются социальным заказом дошкольных образовательных учреждений в конкурентоспособных специалистах, выстраивающих физкультурную деятельность детей в соответствии с основными направлениями: развитием физических качеств; обучением двигательным действиям; воспитанием и образованием, с учётом сохранения фундамента полноценного физического и психического здоровья детей, в контексте непрерывного образования. В Федеральных Государственных Требованиях (2009 г.), приоритетным направлением основной образовательной программы дошкольного образовательного учреждения является развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, обеспечивающих социальную успешность детей в условиях непрерывного образования. Непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам, является одним из основных принципов законодательства о физической культуре и спорте, рассмотренных в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2010 г, статья № 3).

Таким образом, на сегодняшний день, вузовской системе образования требуется гибкая ориентация на подготовку будущих инструкторов физической культуры, востребованных в современной системе образования. В содержании подготовки данных специалистов необходимо рассматривать основные направления физкультурной деятельности детей, с акцентированным развитием физических качеств детей, в условиях непрерывного образования.

Теоретические основы профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры к профессиональной деятельности рассматриваются в трудах: Б.А. Ашмарина, Л.Е. Варфоломеевой, В.П. Каргаполова, С.С. Коровина, Л.И. Лубышевой, Л.П. Матвеевым и др.; развитие педагогического мастерства специалиста физической культуры – в работах авторов: М.Я. Виленского, А.А. Деркач, А.А. Исаева и др.; профессиональная компетентность специалистов физической культуры – в работах авторов: С.С. Жумагаметова, В.В. Логинова, А.И. Нужиной, Н.Г. Озолина и др.

Важное место в подготовке данных специалистов занимают идеи развития физических качеств детей. К решению проблемы развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности,

отечественные специалисты подошли только в последние десятилетия, благодаря научным разработкам В.А. Баландина, Е.И. Геллер, Е.Н. Вавиловой, Н.Б. Каданцевой, Ю.К. Чернышенко и др. Физическая подготовленность дошкольников рассматривается: Е.Я. Бондаревской, Н. Лесковой, Л. Ноткиной, Г.Г. Поповым и др., развитие физических качеств дошкольников – В.Н. Занефским, З.И. Кузнецовой, М.Х. Спаевой, Я. Степаненковой, В.А. Страновским, Е.А. Тимофеевым. Диагностика состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, на период готовности к школе рассматривают: С.П. Громова, Л.Е. Журова, А.А. Зайцев, Е.Э. Кочурова, М.И. Кузнецова, В. Маланов, К.Н. Поливанова, М. Рунова, Е.А. Сагайдачная, В.Н. Степаненкова, В.Н. Шебеко и др.

В настоящее время исследованием физической деятельности детей, в частности развитием физических качеств занимаются: Т.В. Драгатов, 2003, Е.А. Иванова (2007г.), Н.Ю. Мищенко, Г.Г. Попов, Л.М. Степанова (2009г.); В.А. Якименко (2007г.) и др.

Однако следует отметить, что в этих исследованиях проблема профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры к реализации принципа преемственности в развитии физических качеств детей не нашла должного отражения и специально не изучалась.

Анализ сложившейся ситуации свидетельствует о наличии ряда противоречий:

- между высокой общественной значимостью подготовки квалифицированных специалистов в области физической культуры, формирующей их готовность к реализации принципа преемственности в физической деятельности детей и недостаточным вниманием к решению вопросов преемственности в профессиональной деятельности инструкторов физической культуры ДОУ и учителей начального общего образования;

- между необходимостью теоретического обоснования реализации непрерывной физической деятельности дошкольников и младших школьников и недостаточной теоретической разработанностью данного аспекта в профессиональной подготовке студентов вуза;

- между ориентацией системы высшего профессионального образования на развитие профессионально-значимых компетенций студентов и преобладающей традиционной подготовкой будущих специалистов в вузе.

Поиск эффективного разрешения указанных противоречий, на наш взгляд, связан с разработкой технологии подготовки студентов к реализации принципа преемственности в развитии физических качеств детей.

Мы предлагаем специальный курс «Физкультурная деятельность детей в аспекте непрерывного образования», который является составной частью системы непрерывной подготовки студентов к реализации образовательной области «Физическое развитие в ДОУ». В данном курсе разработанная нами технология подготовки студентов направлена на совершенствование их профессионально-педагогического мышления в аспекте изучения психолого-

педагогических и управленческих основ реализации принципа преемственности в развитии физических качеств детей.

Основные задачи нашего курса:

1. Рассмотреть специфику физкультурной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста.

2. Определить параметры преемственности в развитии физических качеств дошкольников и младших школьников.

3. Обобщить и систематизировать современные подходы к изучению физической готовности ребенка к школьному обучению, диагностики физической подготовленности детей.

4. Рассмотреть взаимосвязь развития физических качеств и психических процессов у старших дошкольников и младших школьников;

5. Совершенствовать профессионально-педагогические знания и умения студентов к реализации непрерывной физкультурной деятельности детей.

6. Активизировать самостоятельность, исследовательские умения студентов в ходе выполнения творческих заданий и программированных упражнений.

Выделим основные дидактические единицы курса: непрерывное образование, физкультурная деятельность дошкольного и начального школьного образования, физическая готовность ребенка к школьному обучению, принцип преемственности в развитии физических качеств детей, основные возрастные новообразования старших дошкольников и младших школьников, профессионально-педагогическое мышление, профессионально-педагогическая компетентность.

В связи с выдвинутыми целями и задачами, нами разработаны следующие содержательные блоки:

1. *Физкультурная деятельность дошкольников в непрерывном образовании.* В данном блоке, даны определения основным понятиям курса: физкультурная деятельность; непрерывное образование; принцип преемственности; физическая готовность; физические качества. Рассмотрены подходы к определению понятия «физкультурная деятельность». Выделены ведущие формы физкультурной деятельности дошкольников и младших школьников. Дана характеристика физической готовности ребёнка, как компонента общей готовности детей к школьному обучению. Рассмотрен диагностический инструментарий физической готовности детей к обучению в школе с учётом реализуемых в дошкольных образовательных учреждениях программ. Предложена диагностика физической подготовленности дошкольников к обучению в школе с учётом принципа преемственности в развитии физических качеств детей.

2. *Принцип преемственности в развитии физических качеств детей дошкольного и младшего школьного возраста.* В данном блоке рассмотрены подходы к определению понятия «физические качества». Представлена специфика развития физических качеств человека. Определены ведущие методы и средства развития физических качеств старших дошкольников и

младших школьников. Подвижная игра рассмотрена как ведущее средство развития физических качеств старших дошкольников и младших школьников. Обобщены подходы к определению понятия «принцип преемственности». Выделены параметры преемственности в развитии физических качеств старших дошкольников и младших школьников. Определена взаимосвязь развития познавательных способностей и физических качеств у старших дошкольников и младших школьников.

3. *Формирование готовности студентов к реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурной деятельности дошкольников и младших школьников.* В данном блоке используются программированные упражнения, проблемные ситуации, творческие задания, которые позволяют студентам осмыслить внутренний психолого-педагогический механизм реализации физкультурной деятельности детей в аспекте непрерывного образования. Дана характеристика содержательных компонентов готовности студентов к реализации физкультурной деятельности детей в аспекте непрерывного образования.

Определены ключевые компетенции готовности студентов к реализации непрерывной физкультурной деятельности детей:

- *социальная* (способность совместно со всеми участниками процесса преемственности дошкольного и начального школьного образования (родители, педагоги, администрация и т.д.) вырабатывать единое образовательное пространство в аспекте развития физических качеств детей);

- *когнитивная* (реализация дополнительного взаимодействия познания и самопознания, ориентация на саморазвитие, самообразование);

- *специальная* (готовность студентов к реализации принципа преемственности в развитии физических качеств дошкольников и младших школьников, как результат профессионально-педагогической подготовки);

- *информативная* (владение информационными технологиями физического воспитания и развития детей дошкольного и младшего школьного возраста, которые позволяют оптимизировать рефлексивное управление развитием физических качеств детей);

- *коммуникативная* (способность строить отношения с детьми, их родителями, коллегами на основе сотрудничества, диалога).

Обобщая вышеперечисленное, необходимо отметить, что в содержательном плане нашего курса, мы выделяем ценностно-мотивационный, теоретический и профессионально-практический компоненты соответствующей подготовки студентов к реализации физкультурной деятельности детей в аспекте непрерывного образования. Ценностно-мотивационный компонент сориентирован на самопознание, самосовершенствование, субъективно-личностный настрой, эмоциональное отношение к предстоящей профессиональной деятельности. Теоретический компонент нацелен на осмысление принципа преемственности в развитии физических качеств детей, с позиции физической готовности к обучению в школе, основных направлений реализации концепции непрерывного образования (дошкольное и начальное

звено), возрастных физиологических особенностей дошкольников и младших школьников, методов развития физических качеств детей. Профессионально-практический компонент направлен на развитие профессиональных умений студентов развивать физические качества у детей 6-8 лет, на основе средств, методов развития физических качеств, учитывая природосообразные и культуросообразные компоненты, а также умения организовать процесс познания собственного педагогического мышления.

В соответствии с концептуальной моделью нашего исследования «Готовность студентов к реализации физкультурной деятельности детей в аспекте непрерывного образования», нами спроектированы следующие этапы:

I этап – подготовительный: формирование первоначальных знаний о сущности процесса преемственности физкультурной деятельности дошкольного и начального школьного образования, физической готовности ребенка к школьному обучению. Данному этапу соответствует блок: «Физическая готовность ребенка к школьному обучению», методологические консультации по совершенствованию исследовательских умений студентов.

II этап – основной: формирование интегративных понятий (профессиональных знаний) о процессе реализации преемственности в развитии физических качеств детей, профессионально-педагогических умений. Данному этапу соответствует блок «Физические качества», определяющий характеристику физических качеств, средства и методы их развития, параметры преемственности в развитии физических качеств старших дошкольников и младших школьников. Методологические консультации по совершенствованию исследовательских умений студентов.

III этап – заключительный: формирование практических умений к реализации разных форм физкультурной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста. Ключевые компетенции и компоненты готовности студентов к реализации физкультурной деятельности детей в аспекте непрерывного образования.

Подводя итоги, необходимо подчеркнуть, что готовность студентов к реализации физкультурной деятельности детей в аспекте непрерывного образования определяется условиями развивающего личностно-ориентированного образования, возможностью его практической реализации, формированием профессиональных компетенций будущих педагогов ДОО к реализации образовательной области «Физическое развитие» в условиях непрерывного образования.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ КУРСА

Специальный курс «Физкультурная деятельность детей в аспекте непрерывного образования» разработан для студентов очной и заочной формы обучения (направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», профиль «Психология и педагогика дошкольного образования»), 44.03.05 «Педагогическое образование» (профиль «Дошкольное образование и иностранный язык») в соответствии с ФГОС ВО, учебным планом. Рекомендовано к использованию в программах повышения квалификации и профессиональной переподготовке работников дошкольного образования.

Содержание отражает цели, задачи, содержание программы по дисциплине «Актуальные психолого-педагогические исследования». Учитывает междисциплинарные связи курса с дисциплинами. «Теории и технологии физического воспитания и развития детей дошкольного возраста». «Практикум по образовательной области «Физическое развитие». Программированные упражнения, вопросы и задания, направлены на формирование профессиональной компетентности будущих педагогов дошкольного образования к реализации принципа преемственности в физкультурной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Приступая к изучению курса, ознакомьтесь с дидактическими единицами содержания курса. В каждой теме внимательно рассмотрите основные категории для раскрытия темы. Для этого обратитесь к глоссарию, уточните сущностную характеристику понятий. Словарь поможет Вам в установлении содержательных характеристик понятий.

После изучения темы проверьте себя по контрольным вопросам, тестам, программированным упражнениям. Углубленному изучению помогут планы семинарских занятий по определённой тематике. Выполняя учебно-исследовательские задания, опирайтесь на лекционный материал, учебно-информационный материал комментариев.

Работа с литературой, предложенной к теме семинара, позволит Вам обобщить различные подходы к теме, углубить Ваши знания по вопросу непрерывного образования физкультурной деятельности дошкольников и младших школьников, в аспекте реализации принципа преемственности в развитии физических качеств детей. Знакомство с материалом позволит Вам использовать учебный материал при выполнении курсовой и выпускной квалификационной работ.

2. ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Организационно-методический раздел

Цель курса: формирование готовности студентов к реализации принципа преемственности в развитии физических качеств детей. Совершенствование профессионально-педагогического мышления студентов на основе изучения психолого-педагогических и управленческих основ реализации принципа преемственности в развитии физических качеств детей.

Задачи курса:

1. Рассмотреть специфику физкультурной деятельности дошкольного и начального школьного образования.
2. Определить параметры преемственности в развитии физических качеств дошкольников и младших школьников.
3. Обобщить и систематизировать современные подходы к изучению физической готовности ребенка к школьному обучению.
4. Рассмотреть взаимосвязь развития физических качеств и психических процессов старших дошкольников и младших школьников;
5. Совершенствовать профессионально-педагогические знания и умения студентов в аспекте непрерывной физкультурной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста.
6. Активизировать самостоятельность, исследовательские умения студентов в ходе выполнения творческих заданий и программированных упражнений.

Основные дидактические единицы содержания курса:

непрерывное образование, физкультурная деятельность дошкольного и начального школьного образования, физическая готовность ребенка к школьному обучению, принцип преемственности в развитии физических качеств детей, основные возрастные новообразования старших дошкольников и младших школьников, профессионально-педагогическое мышление, профессионально-педагогическая компетентность.

Требования к уровню освоения содержания курса:

Знать:

1. Основные научные понятия: непрерывное образование, физкультурная деятельность, принцип преемственности, физическая готовность ребенка к школьному обучению, физические качества.
2. Сущность процесса преемственности физкультурной деятельности дошкольного и начального школьного образования. Основные направления реализации концепции непрерывного образования (дошкольное и начальное звено); стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020; Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы».

3. Содержание основных программ по физическому воспитанию ДОО и начальной школы, диагностический инструментарий физической готовности детей к школьному обучению.
4. Специфику физических качеств. Ведущие средства и методы развития физических качеств старших дошкольников и младших школьников.
5. Особенности развития познавательных процессов и физических качеств у старших дошкольников и младших школьников.
6. Параметры преемственности в развитии физических качеств старших дошкольников и младших школьников.

Уметь:

1. Анализировать результаты диагностики физической готовности детей.
2. Формулировать задачи по развитию физических качеств детей с учётом уровня подготовленности детей.
3. Выбирать педагогические технологии эффективного развития физических качеств детей адекватные главным задачам воспитания старших дошкольников и индивидуальным особенностям конкретного ребёнка-дошкольника.
4. Поддерживать потребность и интерес детей к развитию физических качеств с позиции здоровьесбережения и повышения физического потенциала человека.
5. Планировать физкультурную деятельность детей в условиях непрерывного образования.
6. Определять значимость своей профессиональной деятельности, развитие интереса к педагогической работе с дошкольниками.
7. Обеспечивать установление личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком.
8. Конструировать собственную технологию развития физических качеств детей (комплексы подвижных игр, физических упражнений).

Владеть:

1. Способами организации работы группы педагогов ДОО для диагностики физической подготовленности детей, осуществлять диагностику физической готовности детей к обучению в школе.
2. Приёмами взаимодействия со всеми участниками педагогического процесса физкультурной деятельности детей.
3. Методами управления вниманием детей в процессе развития физических качеств.
4. Способами организации ведущих форм физкультурной деятельности детей.

2.2. Содержание курса

Разделы курса:

1. Физкультурная деятельность дошкольников в непрерывном образовании.
2. Принцип преемственности в развитии физических качеств детей дошкольного и младшего школьного возраста.
3. Формирование готовности студентов к реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурной деятельности дошкольников и младших школьников.

Темы разделов и краткое содержание:

1. *Физкультурная деятельность дошкольников в непрерывном образовании.*
 - 1.1. Подходы к определению понятия «физкультурная деятельность».
 - 1.2. Сущность реализации непрерывной физкультурной деятельности дошкольников.
 - 1.3. Формы организации физкультурной деятельности дошкольников и младших школьников.
 - 1.4. Физическая готовность ребёнка к обучению в школе.
 - 1.5. Диагностика физической подготовленности ребёнка к обучению в школе.
2. *Преемственность в развитии физических качеств детей дошкольного и младшего школьного возраста.*
 - 2.1. Подходы к определению понятия «физические качества».
 - 2.2. Параметры преемственности в развитии физических качеств старших дошкольников и младших школьников.
 - 2.3. Игры-эстафеты как средство развития физических качеств дошкольников и младших школьников.
 - 2.4. Взаимосвязь развития психических процессов и физических качеств у старших дошкольников и младших школьников.
3. *Формирование готовности студентов к реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурной деятельности дошкольников и младших школьников.*
 - 3.1. Реализация здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
 - 3.2. Реализация здоровьесберегающих технологий физкультурно-оздоровительной направленности с детьми в условиях ДОУ и семьи
 - 3.3. Реализация здоровьесберегающих технологий физкультурно-оздоровительной направленности с детьми в период адаптации к обучению в школе.
 - 3.4. Психомоторное развитие детей с особыми возможностями здоровья в непрерывной физкультурной деятельности.
 - 3.5. Реализация здоровьесберегающих технологий физкультурно-оздоровительной направленности с детьми ОВЗ в условиях реабилитационного центра.
 - 3.6. Программированные упражнения на формирование готовности студентов к реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурной деятельности детей.

Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы:

1. Определите основные направления реализации концепции непрерывного образования, дошкольное и начальное звено.
2. Рассмотрите содержание следующих документов: стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020года; Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы». Выделите основные направления, связанные непрерывным образованием, развитием физических качеств детей, подготовкой будущих специалистов физической культуры.
3. Рассмотрите содержание основных программ по физическому воспитанию ДОУ и начальной школы, диагностический инструментарий.
4. Назовите методы развития физических качеств человека.
5. Опишите средства, эффективно влияющие на развитие физических качеств дошкольников?
6. Раскройте значимость взаимодействия специалистов ДОУ и начальной школы?
7. Составьте схему взаимодействия работников ДОУ, в процессе организации физкультурной деятельности дошкольников, которая на ваш взгляд, положительно повлияет на результат физической подготовки детей к школе.
8. Составьте совместный план работы инструктора физической культуры ДОУ и учителя физической культуры начальной школы с родителями (организация разного рода спортивно-массовых мероприятий), в результате которого, на ваш взгляд, будет сохранена преемственность в обучении и развитии физических качеств детей.

Примерная тематика научно-исследовательских работ:

1. Физическая готовность детей к обучению в школе.
2. Диагностический инструментарий физической готовности детей к обучению в школе.
3. Развитие физических качеств детей в условиях непрерывного образования.
4. Игровая деятельность старших дошкольников, как средство развития физических качеств.
5. Подвижные игры в системе непрерывного образования.
6. Моделирование подвижных игр старших дошкольников и младших школьников в физкультурной деятельности.
7. Использование развивающих технологий образования в процессе физической подготовки детей к школе.

Перечень вопросов к зачёту по всему курсу:

1. В чём заключается ключевые особенности реализации преемственности в процессе развития физических качеств дошкольников и младших школьников?
2. Каковы цели реализации преемственности дошкольного и начального общего образования?
3. Определите приоритетные направления развития детей ДООУ и начальной школы, с учётом непрерывности физкультурной деятельности.
4. Какие ключевые компоненты входят в структуру физической готовности дошкольника к обучению в школе?
5. По каким параметрам, на Ваш взгляд, необходимо реализовать преемственность в развитии физических качеств у старших дошкольников, младших школьников?
6. Что такое готовность студента к реализации преемственности в развитии физических качеств дошкольников и младших школьников?
7. Чем определяется система ведущих мотивов и убеждений личности студента, эффективно реализующего преемственность в развитии физических качеств дошкольников, младших школьников?
8. Какие знания необходимы студенту для реализации преемственности в развитии физических качеств дошкольников и младших школьников?
9. Оцените уровень собственной готовности к реализации преемственности в развитии физических качеств дошкольников и младших школьников.

2.3. Учебно-методическое обеспечение курса

Основная литература:

1. Виноградова Н.Ф. Концепция содержания непрерывного образования // Начальная школа. – 2000. – №4. – С. 4-18.
2. Виноградова Н.Ф. Современные подходы в реализации преемственности между дошкольным и начальным звеньями системы образования // Начальная школа. – 2000. – № 1. – С.7-13.
3. Ильина Г. В. Теории и технологии физического воспитания и развития детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1307.pdf&show=dialogues/1/1123527/1307.pdf&view=true>. - Макрообъект.
4. Ильина Г. В. Комплексно-тематический принцип планирования физкультурной деятельности дошкольников : учеб.-метод. пособие - Магнитогорск : [Изд-во МаГУ], 2013. – 96 с.

5. Ильина Г. В. Подготовка студентов к развитию физических качеств дошкольников и младших школьников : учеб.-метод. пособие - Магнитогорск : [Изд-во МаГУ], 2011. – 47 с.
6. Ильина, Г. В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе/ Г. В. Ильина // Формирование ценностно-мотивационного отношения студентов к реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурной деятельности дошкольников: монография / Г. В. Ильина и др. - Красноярск: ЦНИ «Монография», 2014. - С. 88-108.
7. Ильина Г.В., Особенности планирования физкультурной деятельности дошкольников (средняя группа). – Магнитогорск: МГТУ, 2014. –185 с.
8. Ильина Г.В., Особенности планирования физкультурной деятельности дошкольников (старшая группа). – Магнитогорск: МГТУ, 2014. –190 с.
9. Ильина Г.В. Особенности планирования физкультурной деятельности детей младшего дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие - Магнитогорск : [Изд-во МаГУ], 2013. – 128 с.
10. Теория и методика физкультурной деятельности дошкольников. Краткий курс: учебн. пособие / Г.Г.Попов. - Магнитогорск: МаГУ, 2010. -116с.

б) Дополнительная литература:

1. Ильина Г. В. Физкультурная деятельность детей в непрерывном образовании: учеб.-метод. пособие - Магнитогорск : [Изд-во МаГУ], 2012. – 102 с.
2. Ильина, Г. В. Современные подходы к реализации принципа преемственности в развитии физических качеств старших дошкольников и младших школьников / Г. В. Ильина // Развитие ребёнка в системе дошкольного и начального школьного образования: монография / В. Г. Яфаева, Г. В. Ильина, В. А. Грозина и др.; под общ. ред. Н. В. Лалетина; Сиб. федер. ун-т. Красноярск. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафеева и др. - Красноярск, 2013. - С. 134-159.
3. Ильина, Г. В. Развитие физических качеств дошкольников в условиях непрерывного образования / Г. В. Ильина // Непрерывное образование в период детства: монография / Е. Н. Ращиколина, Н. А. Степанова, Е. Н. Кондрашова, Г. В. Тугулёва, Г. В. Ильина. - Магнитогорск : МаГУ, 2013. - С. 120-150.
4. Ильина, Г. В. Формирование готовности студентов к реализации непрерывной физкультурной деятельности детей: монография / Г. В. Ильина. - Магнитогорск: МаГУ, 2014. - 227 с.
5. Контроль физкультурной деятельности дошкольников : учеб. пособие для вузов / Попов Г. Г. - Магнитогорск : Изд-во МаГУ, 2006. - 94 с.
6. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин.

– М. : Советский спорт, 2013. – 280 с. ISBN 978-5-9718-0616-5
<http://e.lanbook.com/view/book/10846/page3/>

7. Реализация преемственности в развитии физических качеств детей: монография / Г. В. Ильина. - М: Германия, Ламберт, 2014. - 404 с.

8. Школа физкультминуток. Ковалько В.И. □ Издательство: «ВАКО», 2-е изд., перераб. издание: 2013 год: 224 стр. ISBN: 78-5-408-00998-5
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4771

9. Скоролупова О.А., Федина Н.В. Образовательные области основной общеобразовательной программы дошкольного образования и их интеграция // Дошкольное воспитание. – 2010. – № 4.

10. Шарманова, С. Б. Теория и методика физического воспитания детей в ДОУ : учеб. пособие / С. Б. Шарманова. – Челябинск: УралГУФК, ЧГОНЦ УрО РАО, 2010. – 204 с.

11. Шарманова, С. Б. Подвижные игры как средство предупреждения плоскостопия у детей: учеб.-метод. пособие / С. Б. Шарманова, Е. В. Орешкова. – Челябинск: Уральская Академия, 2011. – 108 с.

12. Шарманова, С. Б. Рабочая тетрадь по теории и методике дошкольного физического воспитания : учеб. пособие / С. Б. Шарманова. – Челябинск: Уральская академия, 2010. – 204 с.

13. Чаленко, И.А. Современные уроки физической культуры в начальной школе. – Ростов Н/Д.: Феникс, 2003. – 256 с.

14. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова Т.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – Ставрополь: Илекса, 2004. – 399 с.

15. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников // Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения. – 2011. – № 3.

Рекомендуемые Интернет-ресурсы:

<http://www.detskiysad.ru/fizvos.html> – Статьи по вопросам физического воспитания детей

<http://flogiston.ru/library/bernstein> – Н.А.Бернштейн. Физиология движений и активность. – М.: Наука, 1990. – С. 373-392.

3. КОММЕНТАРИИ К РАЗДЕЛАМ И ТЕМАМ

РАЗДЕЛ 1. ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ В НЕПРЕРЫВНОМ ОБРАЗОВАНИИ

1.1. Подходы к определению понятия «физкультурная деятельность»

Литература:

1. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – М.: «Олма-Пресс», 2004. – С. 135-139.
2. Донской Д.Д. Развитие идей П.Ф. Лесгафта о физическом упражнении как двигательном действии // Физ. культ и спорт, здоровье нации. – СПб., 1996. – С. 128.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте :учебн. пособие для вузов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2005. – 266 с.
4. Захаров Е. и др. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Захаров Е. и др.; Е. Захаров, А. Карасёв, А. Сафронов. – М.: Лептос. 1994. – 368 с.
5. Здоровьесберегающие образовательные технологии: Материалы междисциплинарной научно-практической конференции. Москва, 25 октября 2007г. / Отв. ред. Е.В. Усова. – М.: Издат-во СГУ, 2007. – 255 с.
6. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦОЛИФК, 1992.
7. Попов Г.Г. Физкультурная деятельность дошкольников // Здоровье дошкольника. – 2008. – № 1. –С. 31-35.
8. Попов Г.Г. Контроль физкультурной деятельности дошкольников. – Магнитогорск: МаГУ, 2006. – 96 с.
9. Полтавцева Н.В., Погорелова А.С. Направленность работы педагогов на совершенствование физических способностей ребёнка // Гуманизация педагогического процесса дошкольного учреждения: Межвузовский сб. научн. тр. – Магнитогорск, 1995. – С. 55-65.
10. Психология. Словарь / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – С. 267-268.
11. Рубинштейн С.Л. Принципы и пути развития психологии. – М., 1959. –С. 19.
12. Сыркина.О.В. Создание здоровьесберегающей среды в условиях ДОУ // Дошкольная педагогика. – 2006. – № 5. – С. 14.
13. Современный философский словарь / под ред. В.Е. Кемерова. – М.: Акад. Проект, 2001. – С. 186-187.

Рассматривая подходы к определению понятия «физкультурная деятельность», важно учитывать сущность категории «деятельность».

С философской точки зрения «деятельность есть специфически человеческая форма активного отношения к окружающему миру, содержание

которой составляет целесообразное изменение и преобразование этого мира на основе освоения и развития наличных форм культуры» (10). Деятельность связывает между собой объект и субъект, являясь формой активного отношения между ними.

Категория деятельность рассматривалась многими ведущими психологами: Б. Г. Ананьевым, А. Н. Леонтьевым, К. К. Платоновым, С. Л. Руинштейном и др.

«Деятельность – активное взаимодействие с окружающей действительностью, в ходе которой живое существо выступает как субъект, целенаправленно воздействующий на объект и удовлетворяющий свои потребности» (1).

«Деятельность – это способ воспроизводства социальных процессов самореализации человека, его связей с окружающим миром» (13).

Понятие деятельности в дидактике формируется на основе философского и психологического понимания данной категории. Суть этого понимания в том, что в процессе деятельности человек не только проявляет свои качества, свойства, но и формирует их. То есть любая деятельность – это в первую очередь обоюдный процесс взаимодействия субъекта и объекта деятельности.

Объектом физической деятельности следует считать, во-первых, природное, биологическое в человеке, изменяющееся под воздействием социального, культурного; во-вторых, то личностное, духовное, приобретённое в процессе биологических преобразований.

К основным видам физической деятельности относятся: физкультурно-рекреационная; физкультурно-образовательная; физкультурно-спортивная; физкультурно-реабилитационная. Все они связаны с удовлетворением многообразных потребностей человека в сфере физической культуры через сознательную окультуренную двигательную деятельность. Всем видам физической деятельности присущи взаимообусловленность и взаимоподдержка, а физкультурная деятельность в целом направлена на физическое совершенство личности, на пути её всестороннего и гармонического развития.

В каждом виде физической деятельности различно представлены духовные начала, связанные с интеллектуальными и социально-психологическими компонентами, а также с широким спектром потребностей, способностей и отношений. Это и определяет специфику физической деятельности человека, позволяет через неё решать общевоспитательные, общекультурные задачи, связанные с самосовершенствованием человека, самовыражением, общением, творчеством, культурным отдыхом, влиянием на его эмоциональную сферу, на его мироощущение и мировоззрение.

Важным моментом в плане организации физической деятельности является учёт ценностно-смысловых ориентиров личности, её потребностей, мотивов, интересов, которые являются «пусковым» механизмом человеческой деятельности, её побудительным и организующим началом и определяет

характер избираемых целей и средств их достижения, сопровождаются мыслительной деятельностью человека.

Особенности организации физкультурной деятельности дошкольников раскрываются в работах: М. Н Алиева, С. С Железняк, С. С. Жумаганбетова, Е. А. Ивановой, Г. Г. Попова, Ю. Д. Урляевой и др.

В работе Г. Г. Попова «Контроль физкультурной деятельности дошкольников» (8, с.14-20), анализируются социальные и биологические основания физкультурной деятельности. «Обращаясь к исследованию физкультурной деятельности как к интеграционному процессу формирования различных индивидуальных и личностных качеств, следует рассматривать этот процесс в аспекте формирующейся общественной потребности в развитии ребёнка». Заслуживает внимания определение физкультурной деятельности, предложенное данным автором: «Физкультурная деятельность – это специфическая деятельность человека, проявляющаяся в генетически обусловленной потребности в двигательной активности, отвечающая психофизическим особенностям человека, которая решается в процессе физического воспитания». Мы поддерживаем идею Г. Г. Попова об использовании физкультурной деятельности в качестве средства формирования психической составляющей развития ребёнка и рассматриваем принцип С. А. Рубинштейна о единстве сознания и деятельности ведущим методологическим основанием нашего исследования.

В процессе своего исследования, мы уточняем понятие физкультурной деятельности как специфическая деятельность человека, проявляющаяся в двигательной активности, направленной на физическое совершенствование человека».

Учитывая характеристики физкультурной деятельности дошкольников и младших школьников с позиции нашего исследования, важно учесть основные элементы структуры как материальной, так и духовной деятельности: мотивы, побуждающие к деятельности; цели-образы результатов, на достижение которых деятельность направлена; средства, с помощью которых деятельность осуществляется. В соответствии с этим, в самом процессе взаимодействия субъекта с действительностью выделяются определённым образом мотивированная деятельность в целом, входящие в её состав целенаправленные действия и, наконец, автоматизированные компоненты этих действий – операции, обеспечивающие использование имеющихся средств и условий для достижения необходимого результата.

Исследования российских учёных (А. Н. Леонтьев, С. А. Рубинштейн, А. А. Смирнова, Б. В. Теплова и др.) показали, что на каждой ступени возрастного развития определяется деятельность, которая приобретает ведущее значение в формировании новых психических процессов и свойств личности индивида.

В связи с этим, для правильной организации развивающих воздействий важно и необходимо знать этапы и закономерности созревания детской психики. Игнорирование закономерностей становления функциональных

систем мозга и формирующихся на их основе психических функций приводит к тому, что ребёнок нагружается учебной информацией в ущерб «классическому» содержанию дошкольного детства – двигательной активности, играм, творчеству. А ведь именно эти виды деятельности способствуют формированию тех структур и функций головного мозга, которые войдут в основу учебной деятельности: пространственной ориентации, произвольной регуляции, моторики, способности анализировать и сопоставлять, отделять главное от второстепенного. Сокращая свободную игровую деятельность, увеличивая тем самым занятия за компьютерами, учебными столами, мы начинаем искать специалистов-психологов, которые смогут при помощи специальных упражнений восполнить возникающие недостатки развития, искусственно сформировать то, что испокон веков развивалось в свободной игровой деятельности. Лишив детей естественного и необходимого содержания дошкольного детства, подменяя его школьно-ориентированным обучением, мы нарушаем развитие ребёнка, создаём ему и себе значительные проблемы.

В работе А. К. Дьякова «Физкультурно-оздоровительная технология развития психофизического потенциала школьников» (5), обоснована необходимость использования инновационных технологий и методик, построенных на спортивно-ориентированной деятельности детей. Здесь уместно подчеркнуть, что у первоклассников по сравнению с дошкольниками происходит ещё большее сокращение двигательной активности (в среднем на 50%). Это проявляется: в увеличении продолжительности образовательных занятий с преобладанием статических поз, увлечением компьютерными играми, конструированием, тем самым в снижении интереса (мотивации) детей к физическим упражнениям. Хотя младший школьный возраст – это период, когда у ребёнка особенно выражена потребность в двигательной активности. Можно сказать, что основными задачами этого возрастного периода является овладение всеми доступными движениями, совершенствование своих двигательных способностей. Кроме этого, физические умения представляют одну из трёх наиболее значимых «престижных» областей в среде сверстников, а хорошее владение своим телом во многом определяет социальный статус ребёнка.

Исследования в области физической культуры (Е. Г. Горбачёва, Л. М. Куликова, Л. М. Степановой и др.) показали, что правильно организованная физкультурная деятельность детей способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. В младшем школьном возрасте развитие двигательных качеств особенно тесно связано с восприятием. Дети становятся более внимательными, дисциплинированными, у них укрепляется воля, вырабатывается характер. Школьное обучение является той деятельностью, в процессе которой происходит дальнейшее развитие и постепенная перестройка их умственных процессов. Тем самым на основе расширения и обогащения двигательного опыта совершенствуется координация движений, активно развиваются основные движения: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание (Вавилова, 1983). По данным И.М. Сеченова (1947), Н. А. Берштейна (1947), М.М. Кольцовой (1980) и др., недостатки двигательной

сферы могут оказывать неблагоприятное влияние на общее развитие ребёнка, его работоспособность, умственную деятельность и успеваемость.

Обобщая вышеизложенное, мы определили, что *физкультурная деятельность* – это специфическая деятельность человека, проявляющаяся в генетически обусловленной потребности в двигательной активности, которая реализуется в процессе физического воспитания. В каждом виде физкультурной деятельности различно представлены духовные начала, связанные с интеллектуальными и социально-психологическими компонентами, а также с широким спектром потребностей, способностей и отношений. Это и определяет специфику физкультурной деятельности человека, позволяет через неё решать общевоспитательные, общекультурные задачи, связанные с самосовершенствованием человека, самовыражением, общением, творчеством, культурным отдыхом, влиянием на его эмоциональную сферу, на его мироощущение и мировоззрение. Это особенно важно учесть на ступени дошкольного и начального общего образования. *Важным моментом в физкультурной деятельности является учёт ценностно-смысловых ориентиров личности, её потребностей, мотивов, интересов, которые являются «пусковым» механизмом деятельности, её побудительным и организующим началом и определяет характер избираемых целей и средств их достижения.*

Контрольные вопросы и задания:

1. Дайте определение понятия «физкультурная деятельность».
2. Какие составляющие определяют специфику физкультурной деятельности человека.

1.2. Сущность реализации непрерывной физкультурной деятельности дошкольников

Литература:

1. Виноградова Н.Ф. Концепция содержания непрерывного образования // Начальная школа. – 2000. – № 4. – С. 4-18.
2. Виноградова Н.Ф. Современные подходы в реализации преемственности между дошкольным и начальным звеньями системы образования // Начальная школа. – 2000. – № 1. – С.7-13.
3. О федеральных государственных требованиях к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования // Дошкольное воспитание. – 2010. – № 5. – С. 36.
4. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика-синтез, 2010.
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 2010.
7. Скоролупова О.А., Федина Н.В. Образовательные области основной общеобразовательной программы дошкольного образования и их интеграция // Дошкольное воспитание. – 2010. – № 4.
8. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников // Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения. – 2011. – № 3.

Непрерывное образование – образование, всеохватывающее по полноте, индивидуализированное по времени, темпам и направленности, предоставляющее каждому возможности реализации собственной программы его получения.

Цель непрерывного образования – обеспечить каждому человеку постоянное творческое обновление, развитие и совершенствование на протяжении всей жизни.

Физкультурная деятельность – это специфическая деятельность человека, проявляющаяся в генетически обусловленной потребности человека в двигательной активности, отвечающая психофизическим особенностям человека, которая решается в процессе физического воспитания.

Концепция физкультурной деятельности определяется генетически детерминированной (обусловленной) потребностью в физической нагрузке, через свободу выбора форм, объёмов и интенсивности, к специально организованному и контролируемому её удовлетворению средствами физической культуры.

Процесс физического воспитания ребенка включает последовательное решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, при помощи средств, методов, форм обеспечивающих непрерывность образовательного процесса на разных ступенях обучения, путём активизации двигательной деятельности детей.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё более высокие требования к человеку. Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент полноценного физического и психического развития. «Здоровье нации – основа процветания России», – это приоритетное направление в работе с детьми закреплено государством в «Законе об образовании». В соответствии со ст. 12 Закона РФ «Об образовании», образовательные программы дошкольного и начального школьного образования должны быть преемственными. Однако, преемственности на уровне образовательных программ недостаточно, необходима согласованность в образовательных технологиях, методах педагогической деятельности. Следует подчеркнуть особую значимость развивающих методологических ориентиров дошкольного и начального школьного образования, которые учитывают направления реализации преемственности: формирование творческого воображения; развитие способностей (физических и умственных)

ребёнка, как способов самостоятельного решения творческих и других задач, как средств, позволяющих быть успешным в разных видах деятельности; формирование творческого воображения; развитие коммуникативности.

Различными аспектами преемственности дошкольного и начального школьного образования посвящены работы: Л. И. Божович, Л. С. Выготского, Л. А. Венгера, А. В. Запорожца, Е. Е. Кравцовой, А. Н. Леонтьева, М. И. Лисиной и др. В настоящее время, данное направление разрабатывается в исследованиях: Л. И. Айдаровой, Т. Н. Астраханцевой, Н. И. Гуткиной, И. А. Гончаровой, Т. А. Ерахтиной, Н. В. Нижегородцевой, Е. Н. Ращикоулиной, Н. А. Степановой, Г. В. Тугулёвой и др.

«Преемственность» – это связь между различными этапами и ступенями развития, как бытия, так и познания, сущность которой состоит в сохранении тех или иных элементов целого или отдельных сторон его организации при изменении целого как системы, т.е. при переходе из одного состояния в другое. Связывая настоящее с прошлым и будущим, преемственность тем самым обуславливает устойчивость целого».

Важно рассматривать принцип преемственности дошкольного и начального школьного образования как двусторонний процесс, в котором:

- с одной стороны, дошкольная ступень сохраняет самоценность дошкольного детства, формирует фундаментальные личностные качества, развивает физические способности детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей, позволяющих успешно адаптироваться к школьным нагрузкам;

- с другой стороны, начальная школа – «продолжатель» дальнейшего развития определённого уровня физических качеств, достижений ребёнка-дошкольника.

В итоге, *преемственность дошкольного и начального школьного образования – связь и согласованность каждого компонента образования: целей, задач, содержания, методов, средств, форм; которые обеспечивают эффективное поступательное развитие ребёнка, его успешное воспитание и обучение на данных ступенях образования.*

Контрольные вопросы и задания:

1. Назовите ведущие задачи физического воспитания, последовательное решение которых определяет непрерывность образовательного процесса на разных ступенях обучения.
2. Дайте определение понятия «непрерывное образование».
3. Сформулируйте своё определение понятия «физкультурная деятельность в непрерывном образовании».

1.3. Формы организации физкультурной деятельности дошкольников и младших школьников

Литература:

1. Бальсевич В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: теория и технология: Научно-методические рекомендации / под общ. ред. Лубышевой Л.И. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006.
2. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985. – 271с.
3. Глазырина, Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Владос, 1999. – 175 с.
4. Попов Г.Г., Чугунова Н.М. Оперативное планирование физкультурной деятельности дошкольников. – Магнитогорск: МаГУ, 2004.
5. Ильина Г.В., Чугунова Н.М. Физкультурные досуги и праздники с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста. – Магнитогорск: МаГУ, 2009.
6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.

Форма организации физкультурной деятельности – особым образом организованное выполнение комплекса физических упражнений с целью решения задач сферы физической культуры.

К основным формам относятся: физкультурное занятие, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультминутка и физкультурная пауза, специально организованная физкультурная деятельность на прогулке, самостоятельная физкультурная деятельность, задания на дом.

К рекреационным формам относятся: туристическая прогулка, физкультурный досуг, физкультурный праздник, день здоровья.

Физкультурное занятие – основная форма физкультурной деятельности дошкольников, которая обеспечивает решение главных задач формирования физической культуры дошкольников: образовательной (обучать технике физических упражнений); воспитательной (развивать физические качества, воспитывать нравственно-волевые качества); оздоровительной (активизировать двигательную деятельность детей).

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) – одна из форм физкультурной деятельности дошкольников, задача которой заключается в выравнивании эмоционального состояния детей группы и подготовки их к предстоящей совместной деятельности.

Задача УГГ: Выравнивание эмоционального и психофизического состояния детей группы и подготовка их к предстоящей совместной деятельности.

Физкультурные досуги и праздники – одна из наиболее эффективных форм организации физкультурной деятельности дошкольников и младших школьников обеспечивающая совершенствование двигательных умений; развитие физических качеств; формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; повышение интереса к физкультурным занятиям; воспитания чувства коллективизма, взаимовыручки, организованности; выдержки, внимания, смелости, упорства. Совместное проведение данных мероприятий на спортивных базах начальной школы позволяет детям старшего дошкольного возраста пройти успешную адаптацию к обучению в школе.

Физкультурный досуг – это нетрадиционная форма проведения физкультурного занятия. В основе физкультурного досуга лежит подвижная игра. Подвижные игры с правилами, это комплексный воспитательно-образовательный процесс важнейшего значения. Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижные игры способствуют эффективному решению задач физического воспитания.

Физкультурный (спортивный) праздник – это нетрадиционная форма организации физкультурной деятельности дошкольников и младших школьников. Назначением праздников является демонстрация детьми результатов, достигнутых в овладении физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени.

Сценарий физкультурного праздника включает следующие положения:

- название спортивного праздника;
- цели и задачи праздника;
- место проведения;
- время проведения;
- количество участников;
- форма одежды;
- показательные выступления группы поддержки МДОУ № 1;
- инвентарь (спортивное оборудование);

Ход спортивного праздника:

- парад открытия (построение, торжественное шествие, приветствие всех участников праздника, показательное выступление группы поддержки МДОУ №);
- разминка (её можно не включать в случае насыщенности содержания праздника различными движениями, выполняемыми детьми);
- игры-эстафеты – 3, после этих эстафет музыкальная пауза или выступление приглашённых гостей-спортсменов; далее ещё 3-4 эстафеты (всего 6-7, делятся на 2 подхода, в связи с тем, что дети должны отдохнуть); эстафеты можно оформить в таблице;
- парад закрытия (построение, подведение итогов, вручение призов и грамот, выход из зала);
- ответственные за проведение спортивного праздника заранее проводят судейскую коллегию: приглашают инструкторов физической

культуры; знакомят их с положением о проведении данного мероприятия, раздают положение на руки инструкторам, которые проводят со своими детьми запланированные эстафеты.

Контрольное задание:

1. Заполните содержание таблицы 1 «Организация физкультурного праздника «Весёлые старты» со старшими дошкольниками и младшими школьниками».

Таблица 1

Этапы проведения	Физкультурный праздник «Весёлые старты»
Количество участников	
Форма организации	
Время проведения	
Место проведения	
Организатор	
Содержание (ход праздника)	
Особенности	

2. В таблице 2 отметьте формы организации физкультурной деятельности детей, реализуемые на разных ступенях образования.

Таблица 2

Формы организации физкультурной деятельности детей, реализуемые на разных ступенях образования

Формы физкультурной деятельности	Дошколь-ники	Младшие школьники	Школь-ники	Студенты ССУЗ	Студенты ВУЗа
УГГ					
Физкультурное занятие					
Секционное занятие					
Физкультурный досуг					
Физкультурный праздник					
Физкультурная минутка, физкультурная пауза					
Специально-организованная деятельность на прогулке					
Самостоятельная двигательная деятельность детей					
Задания на дом					
Туристическая прогулка					

Контрольные вопросы:

1. Обоснуйте важность сохранения временного отрезка проведения физкультурного праздника в ДОУ.
2. В какой степени проведение совместных физкультурных праздников ДОУ и начальной школы влияет на успешность адаптации ребёнка к обучению в школе.

1.4. Физическая готовность ребёнка к обучению в школе

Литература:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии: Материалы междисциплинарной научно-практической конференции. Москва, 25 октября 2007 г. / Отв. ред. Е.В.Усова. – М.: Издат-во СГУ, 2007. – С. 255.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы под ред. В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. – М., 1992.
3. Подходы к характеристике содержания и результатов работы ДОУ по подготовке воспитанников к обучению в школе: методическое пособие / под ред. С.Ф. Багаутдиновой. – Магнитогорск: МаГУ, 2006. – 66 с.
4. Попов Г.Г. Теория и методика физкультурной деятельности дошкольников. Краткий курс: учебн. пособие. – Магнитогорск: МаГУ, 2010. – 116 с.
5. Попов Г.Г. Контроль физкультурной деятельности дошкольников. – Магнитогорск: МаГУ, 2006. – С. 96.
6. Сыркина О.В. Создание здоровьесберегающей среды в условиях ДОУ // Дошкольная педагогика. – 2006. – № 5. – С. 14.
7. <https://childage.ru/zdorove/zdorove-rebenka/gruppyi-zdorovya-detey-i-ih-harakteristika.html>

Важно рассматривать термин «физическая готовность ребёнка к обучению в школе» как важное звено школьной зрелости, общей готовности ребёнка к обучению в школе.

Психологи оперируют термином психологическая готовность (интеллектуальная, социальная, мотивационная, нравственно-волевая, личностная готовность, а также достаточный уровень развития зрительно-моторной координации). Врачи, гигиенисты, нейропсихологи рассматривают школьную зрелость как определённый уровень морфофункциональных систем, развитие глазмера, руки, что немаловажно при обучении письму. Достаточно высокий уровень школьной зрелости свидетельствует о готовности мозговых структур к сложной деятельности, необходимой для эффективного обучения, усвоения новых знаний, овладения учебными (в том числе двигательными) навыками и умениями.

В психолого-педагогической литературе понятие «готовность к школе» рассматривается в широком и узком смыслах, связывая уровень развития ребёнка с процессом подготовки. Вводятся два понятия – *общая и специальная готовность*. Общая готовность включает следующие аспекты: умственный, физический, нравственный, трудовой, эстетический. Специальная готовность направлена на развитие речи, формирование начал математики, подготовку к письму, формирование представлений об окружающем. *Готовность ребёнка к школьному обучению* – уровень развития ребёнка, обеспечивающий устойчивость и успешность школьного обучения. Это многогранное явление,

определяемое рядом биологических, социальных, психолого-педагогических факторов.

Рассматривая компоненты готовности ребёнка к обучению в школе (физический, интеллектуальный, в сфере общения, эстетический, нравственный, трудовой), важно отметить, что все они взаимосвязаны, могут дополнять друг друга. *Базовую основу развития детей составляет физическая готовность ребёнка к школьному обучению*, предполагающая достаточно высокий уровень здоровья, основных движений, физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость), высокую работоспособность, низкую утомляемость. Дети способны самостоятельно организовывать подвижные игры, соблюдать культурно-гигиенические навыки (например, самостоятельно контролировать и сохранять позу во время сидения). Показатели физической подготовленности (физическая подготовленность – это результат физической подготовки, в свою очередь, физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств посредством физических упражнений в процессе физического воспитания детей), классические идеи разработаны А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаевой, Т. И. Осокиной. В программах «Радуга», «Детство», «Развитие», «Истоки» приводятся содержательные характеристики физической готовности детей к обучению в школе.

Таким образом, *«готовность ребёнка к обучению в школе»* - это целостное, многоаспектное явление, определяемое не столько уровнем развития его отдельных биологических, психологических и социальных компонентов, сколько их взаимосвязанностью и интеграцией. Физическая готовность детей к обучению в школе должна быть разносторонней и начинаться задолго до фактического поступления в школу.

Физическая готовность к школьному обучению – это достижение ребенком показателей уровня физического развития (биологической зрелости), соответствующего возрасту, и физической подготовленности, позволяющей ему успешно адаптироваться к разнонаправленным (сила, быстрота, выносливость и так далее) физическим нагрузкам школьного обучения.

Состояние физической готовности делится на две составляющих. Первая, естественно-биологическая, объединяющая показатели, отражающие конституционно-типологические, морфофункциональные, а также половые особенности ребенка. Совокупность данных показателей отражает уровень физического развития, величина которого может соответствовать или не соответствовать требованиям школьного обучения. Под физическим развитием следует понимать не какое-либо статическое состояние организма ребенка, а постоянно изменяющийся динамичный процесс. Поэтому при определении параметров физического развития в определенный момент времени правильнее говорить о «физическом состоянии».

Вторая составляющая физической готовности к школе включает показатели уровня развития основных физических качеств и овладения техникой программных физических упражнений, подводящих не только к

освоению школьной программы, но, главное, к биологической адаптации ребёнка в условиях нового социального статуса. Эта часть физической готовности социально детерминирована и характеризуется, в отличие от первой составляющей, значительной восприимчивостью к педагогическим воздействиям, направленным на регулирование уровня ее отдельных составляющих, что допускает их относительно жесткое нормирование. Такую педагогически регулируемую часть физической готовности к обучению в школе обозначают как физическую подготовленность.

Таким образом, для выявления физической готовности дошкольников к обучению в школе существует объективная необходимость определять степень его физического развития и физической подготовленности, а при разработке нормативных требований учитывать не только консервативное и динамичное основания их отдельных составляющих, но и степень влияния этих составляющих на интеллектуальную сферу ребенка. Показатели физической готовности представлены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели физической готовности

Физическое развитие (биологическая зрелость)	Физические показатели	Владение техникой двигательных действий
Рост вес ЖЕЛ сила-слабость нервной системы подвижность нервной системы	Физические качества: – сила – быстрота – выносливость – гибкость – ловкость Психомоторные свойства: – равновесие – ориентировка пространстве – мелкая моторика – двигательная обучаемость	Основные движения: – ходьба – бег – прыжки – метание – лазание

В таблице 4 представлена комплексная оценка состояния групп здоровья.

Комплексная оценка состояния групп здоровья

Первая группа здоровья	это полностью здоровые дети, которые не имеют никаких дефектов, проблем. Их психическое и физическое здоровье соответствуют стандартным измерениям, у них не имеется никаких пороков развития, дефектов и иных нарушений в организации и деятельности органов.
Вторая группа здоровья	является самой распространенной на фоне других, здесь есть небольшие отклонения в здоровье, сопротивляемость к внешним факторам и заболеваниям снижена. Нет яркого выраженного отставания в развитии, например, нет хронических болезней, но есть функциональные нарушения. Общая задержка в физическом развитии – избыточная масса тела, дефицит массы, ослабленное зрение и другое. Если ребенок зачастую болеет острыми респираторными болезнями, то у него так же 2 группа.
Третья группа здоровья	детишки, у которых есть хронические болезни, но они находятся в процессе ремиссии, иногда случаются обострения, осложнение основного заболевания отсутствует. Дети, относящиеся к такой группе, имеют нормальное физическое здоровье, но у них выявлены некоторые отклонения в массе – избыток или дефицит, маленький рост. Психологическое развитие зачастую отстает от нормальных показателей.
Четвертая группа здоровья	дети с хроническими болезнями, которые развиваются на активной стадии или стадии неустойчивой ремиссии, сопровождаются частыми обострениями. Так же сюда относятся дети, у которых болезнь находится в стадии ремиссии, но для этого необходимо поддерживающее лечение. Дети с последствиями после травм, операций или ограничениями в обучении и труде.
Пятая группа здоровья	является самой тяжелой и трудной группой, сюда относятся дети с тяжелыми хроническими болезнями с крайне редкими ремиссиями и частыми приступами. Так же в данном случае существуют значительные осложнения, для предотвращения которых используется лечение. Сюда относятся дети с физическими дефектами, нарушением функций некоторых органов, сопровождается серьезными запретами в формировании трудовой деятельности. Сюда относятся дети-инвалиды.

Таблица 5

Методические рекомендации для разных групп здоровья

Первая группа здоровья	любой вид деятельности – учебная, занятия трудом или спортом формируются без ограничений по общей программе воспитания ребенка. Необходимо лишь учитывать возраст и возможности человека, в остальном противопоказаний или ограничений нет. Все нормативы могут быть выполнены без вреда здоровью, а так же рекомендуются дополнительные факультативы и занятия, посещение спортивных секций и участие в олимпиадах, соревнованиях
Вторая группа здоровья	в данном случае, как мы помним, отклонения небольшие, а значит и противопоказания имеют не радикальный масштаб. Необходимо проводить закаливание организма, соблюдать рациональное питание по набору или, напротив, по сбросу веса. Так же обязательно соблюдение двигательной программы. Занятия физической культурой можно не прерывать, но дети такой группы могут сдавать нормативы с задержкой по времени. Врачи рекомендуют заниматься в спортивных секциях общей физической подготовки, необходимо совершать прогулки и игры, участвовать в эстафетах и соревнованиях. Участие в серьезных мероприятиях разрешается с позволения врача.
Третья группа здоровья	перед тем, как приступить к занятиям спортом, необходимо посетить врача, чтобы он дал некоторые рекомендации и ограничения. Особое внимание уделяется процедуре восстановления после занятий, упражнения по восстановлению дыхания нужно увеличить по сравнению с общей массой. Пульс необходимо постоянно контролировать, темп выполнения занятий должен быть низким и медленным. Занятия реализуются по специально разработанным программам при участии врачей. Участие в спортивных мероприятиях ограничивается и разрешается с согласия врача.
Четвертая группа здоровья	режим активности ограничивается, формируется специальный режим дня, в котором отдыху отводится длительное время, а так же вместо обычных занятий спортом реализуется ЛФК (лечебная физкультура). Создаются специализированные программы для специальных учебных заведений.
Пятая группа здоровья	активность ребенка существенно ограничена, режим дня сопровождается занятиями лечебной физкультурой, а так же длительным отдыхом. Формируются лечебные процедуры, которые поддерживают здоровье ребенка. Занятия физкультурой проводятся в индивидуальном порядке, под присмотром квалифицированных специалистов, программы утверждаются лечащим врачом.

Характеристика типов телосложения (классификация Шелдона)

Эндоморфный тип телосложения, его особенности	Мезоморфный тип телосложения	Эктоморфный тип телосложения
<p>Полноватый человек с высоким процентом жировых отложений с короткой шеей, широкими бедрами – истинный эндоморф. Мышцы у таких людей часто слабо развиты, а вот жировые складки служат украшением фигуру особенно в нижней части живота, на ягодицах, бедрах, боках. И это неприятный результат для любителя сладкого, у которого обменные процессы в организме проходят очень медленно. Лишние килограммы очень быстро оседают на фигуре эндоморфа, но и скорость наращивания мышечной массы у них также ускоренная, несмотря на низкий уровень энергии. По физическим параметрам у людей этого типа окружность запястья рабочей руки составляет у мужчин двадцать сантиметров, у женщин – семнадцать. Также по индексу Пилье, вычитая из данных роста массу тела и длину окружности грудной клетки, эндоморфы получают меньше десяти.</p> <p>Но сделать свою фигуру идеальной для такого соматотипа возможно:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ограничить поступление в организм быстрых углеводов, заменив их на легкоусваиваемые белки, – задача трудная, но достижимая. Из питания должны исключиться макароны, каши из овсяной, манной, перловой крупы с заменой на овощи, цельнозерновые, необработанные продукты. • Регулярные тренировки тела позволят сжечь жиры, спрятанные в организме. • Важно для расщепления жиров поступление в организм эндоморфа минералов и витаминов. • Утренние тренировки позволят укрепить мышечную ткань. Для создания рельефа мышц этому соматотипу надо похудеть, уменьшив толщину подкожной жировой клетчатки. • В задачу вечерних тренировок входит увеличение физической силы медленных мышечных волокон. • Помогает эндоморфу оставаться в идеальной форме бег трусцой, езда на велосипеде. 	<p>Нормой телосложения считают мезоморфный тип, при котором можно легко сбросить и набрать массу тела. К основным особенностям типа относятся такие характеристики:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Широкие плечи и грудная клетка сочетаются с тонкой талией и узкими бедрами. У некоторых – ширина плеч и бедер может быть одинаковой. • Отсутствие жировых отложений позволяет наблюдать натуральность, плавность линий фигуры. Если имеются лишние килограммы, то они равномерно распределяются по всему телу. • Обмен веществ у мезоморфа происходит быстрыми темпами. Нарастить мышечную массу ему не составляет особого труда, сочетая действие с быстрой потерей жира. Но высокая плотность ткани мышц не дает получить тонкий рельеф фигуры. Рацион питания этого соматотипа должен составлять не более сорока пяти процентов углеводов, тридцать пять – белков, а жиров – двадцать. Если мезоморфу надо похудеть, то он будет питаться морепродуктами, содержащими полезные омега-3 жирные кислоты. Полезно использовать в меню блюда с индейкой, курицей, постной говядиной. Йогурты без добавок, натуральные смузи-коктейли, несладкие фрукты идеально подходят для формирования красивой фигуры. <p>Силовые тренировки два-три раза в неделю поддержат тонус тела и мышц. Стройности и изящества фигуры мезоморфы добьются через занятия аэробикой: прыжки на скакалке, обруч хула-хуп, упражнения в воде, силовая йога.</p> <p>Именно разнообразная программа упражнений позволит представителям соматотипа развивать мышцы пропорционально, не делая их массивными и плотными.</p>	<p>Внешний вид эктоморфов узнаваем:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Узкие плечи соответствуют таким же бедрам. • Развитие костного скелета недостаточно, это заметно по окружности предплечья – до 175 миллиметров. • Окружность запястья рабочей руки у женщин не более пятнадцати сантиметров, у мужчин – семнадцати. А индекс Пилье составляет у эктоморфов – выше двадцати пяти. • Конечностям присуща тонкость и наличие узких, длинных мышечных брюшек. • Для соматотипа характерна высокая скорость реакций, преобладание быстрых мышц. • Массу набрать представителям типа сложно, потому что у них высока концентрация тиреотропного гормона, влияющего на скорость распада питательных веществ. <p>Основной задачей для этого типа является набор веса, и здесь подойдут углеводы. Что для других несет вред, для эктоморфа польза – макароны, картофель, сдобные хлебобулочные изделия, каши овсяные, манные. Необходимый рост мышц обеспечат белки, но для их расщепления придется дополнительно принимать панкреатические ферменты.</p> <p>Сжигать много энергии такому типу не рекомендуют, поэтому им не надо увлекаться аэробикой, плаванием, бегом. Долгие тренировки с регулярным прорабатыванием каждой группы мышц помогут сместить биологический баланс организма в сторону мезоморфного типа.</p>

Контрольные вопросы и задания:

1. Дайте определение следующих понятий «физическое развитие», «физическая готовность», «техника двигательных действий», «основные движения».
2. Раскройте естественно-биологическую составляющую физической готовности детей.
3. Какая составляющая физической готовности детей к обучению в школе социально детерминирована, характеризуется значительной восприимчивостью к педагогическим воздействиям, направленным на регулирование уровня ее отдельных составляющих.
4. Заполните технологическую карту «Мониторинг выполнения тестов Iступени Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) детей 6-7 лет (8-10 детей) Вашего ДОУ»

1.5. Диагностика физической подготовленности дошкольников к обучению в школе

Литература:

1. Мониторинг в детском саду: Научно-методическое пособие. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2010. – 592 с.
2. Детство: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова и др. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011. – 528 с.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы / под редакцией В. И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г. Б. Мейксона. – М., 1992.
4. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2010. – 304 с.
5. Попов Г.Г. Контроль физкультурной деятельности дошкольников. – Магнитогорск: МаГУ, 2006. – С. 96.
6. Успех. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Н.О. Березина, И.А. Бурлакова, Е.Н. Герасимова и др.; [научный руководитель А.Г. Асмолов; рук. авт. коллектива Н.В. Федина]. – М.: Просвещение, 2011. – 303 с.
7. Характеристика готовности ребенка к школьному обучению: Методические рекомендации / Сост. С.Ф. Багаутдинова, Г.Г. Попов, Е.Н. Ращикулина, В.Г. Ряхина, Н.А. Степанова, А.Н. Троян. – Магнитогорск, 2000. – 18 с.

Диагностика педагогическая – это относительно самостоятельная вспомогательная педагогическая дисциплина сервисного характера, предполагающая определение особенностей изучаемых педагогических объектов с целью выработки обоснованных коррекционных мер.

Диагностический компонент контроля педагогического процесса, определяющий уровень физической подготовленности детей, должен применяться с учётом требований непрерывного дошкольного и начального школьного образования. Для диагностики прогностической перспективы освоения программы начальной школы важно иметь критерии, указывающие на то, какая часть выявленного уровня готовности достигнута ходом естественного развития и что в ней, и сколько сформировано в результате целенаправленных педагогических воздействий.

В переходный период утверждения и выбора примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования предлагается использовать те комплексные программы, которые содержат описание методов определения уровня развития детей, на каждом этапе реализации программы с описанием промежуточных и итоговых результатов её освоения.

Например, в программе ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ (Основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 304 с.) представлены следующие методы диагностики: 1) тестовое задание для выявления быстроты.; 2) тестовое задание для выявления силы; 3) тестовое задание для выявления ловкости; 4) тестовое задание для выявления выносливости; 5) тестовое задание для выявления гибкости.

Однако, в таблице 7 «Возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста» (4, с. 298) отсутствуют показатели ловкости, выносливости, гибкости.

Таблица 7

Возрастно-половые показатели развития двигательных качеств
у детей дошкольного возраста

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
<i>Быстрота</i> - Скорость бега на 10 м (сек.)	Мальчики	3,0-2,3	2,6 – 2,1	2,5- 1.8	2,3 – 1,7
	Девочки	3,2 - 2,4	2,8 – 2,2	2,7 - 1.9	2,6 – 1,9
<i>Быстрота</i> - Скорость бега на 30 м (сек.)	Мальчики	9,80-7,9	8,8-7,0	7,6-6,5	7,0- 6,0
	Девочки	10,2-7,9	9,1-7,1	8,4- 6,5	8,3- 6,3
<i>Скоростно-силовое качество</i> - Дальность броска мяча весом 1 кг (м.)	Мальчики	125-205	165-260	215-340	270-400
	Девочки	110-190	140 – 230	175-300	220-350
<i>Скоростно-силовое качество</i> - Прыжок в длину с места (см.)	Мальчики	64-92	82-107	95-132	112-140
	Девочки	60-88	77-103	92-121	97-129

В разных источниках, примерных образовательных программах показатели незначительно колеблются. Для оценки темпов прироста

показателей физических качеств (степени динамики развития физических качеств) программой «Детство» рекомендуется использовать формулу, предложенную В.И. Усаковым:

$$W=100(V2 - V1) / \frac{1}{2}(V1 + V2),$$

где W – прирост показателей темпов, в %;

V1 – исходный уровень;

V2 – конечный уровень.

Диагностический комплекс критериев и методика определения диагностического инструментария физической готовности детей к обучению в школе, широко представлены в учебном пособии Г. Г. Попова «Теория и методика физкультурной деятельности дошкольников» (С. 45-78). Автором представлено четыре относительно самостоятельных блока, содержание которых включает:

- информацию о динамике показателей физического развития детей (определяется медицинскими работниками);
- определение уровня интеллектуального развития детей и особенностей некоторых психофизиологических свойств центральной нервной системы (определяется психологом ДООУ);
- отражает уровень физической подготовленности (определяется инструктором физической культуры ДООУ);
- данные педагогических наблюдений воспитателя за детьми в процессе различных режимных моментов, самостоятельной или специально организованной игровой и учебной деятельности, который не предполагает каких-либо обследований, проведённых тестов или контрольных упражнений.

В настоящее время, при проектировании образовательной программы детского сада в условиях реализации ФГОС ДО, определяются ожидаемые результаты – достижения детей и проектируется система их отслеживания. Выпускник детского сада – это физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребности в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

В рамках ФГТ к выпускнику ДООУ предъявляются определённые требования к результатам освоения основной общеобразовательной программы. Данные требования представлены в полном объёме в учебном пособии «Подготовка ребенка к школе»: требования и диагностика / под ред. С.Ф. Багаутдиновой, Н.И. Левшиной, Н.А. Степановой. – Магнитогорск: МаГУ, 2010. – 247 с.

В результате освоения образовательной области «Физическое культура» ребенок:

Знает и имеет представление:

- о задачах физической культуры в целом и ее отдельных форм;

- о терминологии исходных положений и условий (и правил) практического выполнения упражнений основной гимнастики (ОРУ, строевых упражнений и основных движений);
- о физических качествах, видах (формах) их проявления;
- о причинах травматизма в процессе физкультурной деятельности и правилах его предупреждения;
 - об основных формах физкультурной деятельности.

Умеет:

- организовать и руководить ходом нескольких знакомых подвижных игр;
- провести фрагмент утренней гимнастики или другой формы физкультурной деятельности из 3-4 упражнений;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе общей (фронтальной) физкультурной деятельности, членами своей команды и команды-соперницы в процессе подвижных игр.

Владеет техникой следующих физических упражнений:

1. Бег:

- медленный бег («трусцой»);
- бег в 0,5 силы (кроссовый);
- бег с максимальной скоростью;
- исходное положение и выбегание с высокого старта;
- заканчивание бега с максимальной скоростью (финиширование).

2. Прыжки:

- в длину с места;
- в длину с разбега;
- в высоту с разбега;
- спрыгивания с высоты до 60 см и запрыгивания на высоту до 30 см.

3. Метание:

- одной рукой из-за головы на результат (левой и правой руками);
- одной и двумя руками снизу;
- одной рукой сбоку;
- двумя руками сверху (набивной мяч);
- в цель с расстояния 3-4 м (диаметр мишени 50 см).

4. Школа мяча:

- броски баскетбольного мяча в кольцо одной рукой от плеча;
- броски баскетбольного мяча в кольцо двумя руками от груди;
- ведение баскетбольного мяча одной рукой (поочередно левой и правой) на месте, в движении, «змейкой» (между стойками);
- передача и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении;
- ведение футбольного мяча правой и левой ногами;
- остановка футбольного мяча на месте и в движении;

– пас футбольного мяча партнеру левой и правой ногами на месте и в движении;

– удар по воротам правой и левой ногами.

5. Лазание:

– по гимнастической стенке;

– по канату.

На сегодняшний день, приходится констатировать отсутствие единых требований к определению уровня физической подготовленности выпускников ДОУ – учащихся 1 классов. Важно отметить, что соответствие физической подготовленности в соответствии с требованиями школьного обучения необходимо определять по уровню показателей целого ряда её составляющих. Важнейшей из них считается выносливость, которая должна рассматриваться не только в традиционном (спортивном) её понимании, как способность выполнять работу на фоне развивающегося утомления, не снижая интенсивности, но и как учебная работоспособность. В данное понятие включается возможность выполнения ребёнком необходимых учебных действий, как моторных, так и интеллектуальных, на оптимальном уровне интенсивности в течение определённого учебным процессом времени без значительной волевой регуляции. Значительность или незначительность волевой регуляции определяется мерой её необходимости для эффективного продолжения учебной деятельности.

Таблица 8

Сопоставительные нормы уровня развития физических качеств дошкольников 6,5-7 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень развития			
		низкий	средний	высокий	
1.	Бег 30 м, с	М	7,8 и >	7,7-6,5	6,4 и <
		Д	8,2 и >	8,1-6,8	6,7 и >
2.	Прыжок в длину с места, см	М	89 и <	90-130	131 и >
		Д	82 и <	83-116	117 и >
3.	Бег 300 м, с	М	94,0 и >	93,9-79,1	79,0 и <
		Д	102,1 и >	102,0-86,0	85,9 и <
4.	Приседания за 1 мин, кол-во раз	М	44 и <	45-58	59 и >
		Д	40 и <	41-55	56 и >
5.	ЖЕЛ, л	М	1,5 и <	1,6-2,0	2,1 и >
		Д	1,5 и <	1,6-1,9	2,0 и >
6.	Кистевая динамометрия, правая рука, кг	М	9,5 и <	9,6-15,2	15,3 и >
		Д	8,1 и <	8,2-13,1	13,2 и >
7.	Кистевая динамометрия, левая рука, кг	М	8,5 и <	8,6-14,2	14,3 и >
		Д	7,1 и <	7,2-11,4	11,5 и >
8.	Метание мешочка (150 г) правой рукой, м	М	8,8 и <	8,9-12,3	12,4 и >
		Д	7,0 и <	7,1-10,1	10,2 и >
9.	Метание мешочка (150 г) левой рукой, м	М	6,3 и <	6,4-9,1	9,2 и >
		Д	5,2 и <	5,3-7,7	7,8 и >
10.	Ловкость, с	М	45,5 и >	36,6-45,4	36,5 и <
		Д	48,1 и >	40,0-48,0	39,9 и <
11.	Двигательная обучаемость, кол-во попыток	М	22 и >	21-6	5 и <
		Д	17 и >	16-6	5 и <

Примечания:

1. Описание контрольных упражнений № 10 и № 11, как и сопоставительные нормы для дошкольников всех возрастных групп, приведены в учебном пособии Попова Г. Г. «Контроль физкультурной деятельности дошкольников». – Магнитогорск: МаГУ, 2006.

2. Инструктор физической культуры вправе разработать и включить в образовательную программу региональный и национальный компонент физической культуры. Он же разрабатывает показатели необходимого уровня физической и технической подготовленности физкультурных упражнений указанных компонентов.

Физические качества силы, быстроты, ловкости и гибкости, на первый взгляд практически не востребованы в процессе школьного обучения за исключением освоения программы по физическому воспитанию. Однако, во-первых, кроме учебной, есть ещё трудовая и игровая деятельность, успешность которой зависит от уровня развития приведённых качеств. И, во-вторых, можно предположить, что акцентированное развитие, например быстроты или ловкости не будет содействовать формированию логичности мышления или воображения, так как изучение взаимосвязей составляющих физической и интеллектуальной сфер дошкольников ещё находятся на начальной стадии своего развития.

Таким образом, учитывая приоритет наследственности физического развития над его педагогическим регулированием, основной задачей специалистов по физической культуре в ДОУ должна стать констатация и разработка рекомендаций, на которые смогут опираться учителя физической культуры начальной школы при планировании дидактического содержания учебного процесса по физическому воспитанию.

С учетом современных требований мониторинг индивидуального развития детей/физической подготовленности детей представлен в учебно-методическом пособии «Рабочие программы педагогов дошкольного образования» (Магнитогорск, 2018. – 148 с.) (см. Приложение 1)

Контрольные вопросы:

1. Составьте схему взаимодействия работников ДОУ при организации диагностики физической подготовленности дошкольников. Определите роль каждого из них.
2. Как определить у дошкольников следующие параметры: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость?

РАЗДЕЛ 2. ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Подходы к определению понятия «физические качества»

Литература:

1. Большой психологический словарь / ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – М.: «Олма-Пресс», 2004. – С.135-139.
2. Захаров Е., Карасёв А., Сафронов А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. – М.: Лептос., 1994. – 368 с.
3. Муравьёв В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. – М. 2004. – 45 с.
4. Попов Г.Г. Системное исследование процесса физического воспитания // Вопросы физического воспитания студентов: Межвузовский сборник научных трудов. – Магнитогорск: МГМА, 1997. – 43 с./
5. Попов Г.Г. Теория и методика физкультурной деятельности дошкольников. Краткий курс: пособие. – Магнитогорск: МаГУ, 2010. – 116 с.
6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. – Академия, 2007. – 480 с.

Используемые в теории и методике физической культуры понятия о физических качествах очень удобны для классификации многообразных тренировочных средств и, по существу являются критериями качественной оценки моторной функции человека. Выделяют пять основных двигательных качеств: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Каждому из этих качеств человека присущи своя структура и особенности, которые в целом и характеризуют его физические способности.

Физические качества сопоставили со сходным понятием «способности». В большом психологическом словаре, это «психофизические особенности, отличающие одного человека от другого, определяющие успешность выполнения деятельности или рода деятельности, не сводимые к знаниям, умениям и навыкам, но обуславливающие лёгкость и быстроту обучения новым способам и приёмам деятельности» (1, с.527). Способности можно определить и как свойства психологических функциональных систем, реализующих отдельные психические функции, имеющие индивидуальную меру выраженности и проявляющиеся в успешности и своеобразии усвоения и реализации той или иной деятельности (В. Д. Шадриков). Лонгитюдные исследования показали, что на основе ранней диагностики общих умственных и

физических способностей может быть дан прогноз успешности социальной и профессиональной карьеры личности.

Традиционно, физические качества определяют как врождённые морфофункциональные качества (анатомио-физиологические), благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности. Физические способности – это совокупность свойственных человеку возможностей, обеспечивающих успешную двигательную деятельность, основу которой составляют его физические качества.

Понятия о физических (двигательных) качествах даются в энциклопедии физической подготовки. Авторы рассматривают физические качества как врождённые морфо-функциональные качества [анатомио-физиологические], которые развиваются в процессе физического воспитания, посредством физических упражнений. Благодаря физическим качествам возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности. Это сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость (2, с.9-10). Понятия о данных физических качествах основываются на общих характеристиках проявления двигательных возможностей человека и определяются двумя группами факторов: врождёнными (биологическими) и приобретёнными в течение жизни. Для эффективного практического применения методик развития физических качеств необходимо иметь общее представление об основах их развития и совершенствования, и, прежде всего, о физиологических и биохимических механизмах их проявления, т.е. о факторах биологических. Уяснив основы и механизмы развития физических качеств личности, будущие специалисты физической культуры смогут принять верное решение в подборе средств и методов их развития.

Среди факторов, от которых зависит физическая работоспособность человека, выделяют несколько основных, «ведущих», которые в наибольшей степени определяют конкретное проявление работоспособности.

К ним относятся следующие факторы:

- сократительные особенности нервно-мышечного аппарата, т.е. скоростно-силовые возможности двигательной системы;
- особенности координации движений;
- мощность и устойчивость вегетативных систем обеспечения двигательной активности;
- технику выполнения двигательных действий;
- тактику решения двигательных задач;
- психическую подготовку человека, его мотивацию, волю и т.д.

Скоростно-силовые качества, координационные способности, возможности биоэнергетики и вегетативных систем обеспечения двигательной активности составляют группу внутренних, или потенциальных факторов. Степень реализации этих потенциальных возможностей в конкретных условиях какой-либо двигательной деятельности (спортивной или профессиональной)

определяется факторами производительности: технической, тактической и психологической подготовленностью человека.

Необходимо отметить, что рациональная техника выполнения спортивных или профессионально-прикладных действий позволяет более эффективно использовать скоростно-силовой и энергетический потенциалы, координационные возможности, а совершенная тактика выполнения двигательных действий позволяет лучше распределить и реализовать потенциальные возможности на определённом отрезке времени. Любая двигательная, в том числе и спортивная, деятельность совершается при помощи мышц при их сокращении. На долю мышц приходится значительная часть сухой массы человека. Специальной силовой тренировкой можно значительно увеличить мышечную массу. Физическое бездействие (гиподинамия) приводит к уменьшению массы мышц и очень часто – к увеличению жировой массы. Выполняемые человеком в процессе двигательной деятельности какие-либо движения не могут быть реализованы с помощью только лишь какой-либо одной мышцы. Для решения каждой двигательной задачи задействуется достаточно большое количество мышц. При этом осуществляется два вида двигательных функций: собственно движения и поддержание необходимой позы. Отделить эти функции друг от друга невозможно. При выполнении движений в ходьбе, лазании и т.д. сначала нужно принять определённое положение, где оптимальный результат возможен только в том случае, если работа отдельных мышц или мышечных групп будет скоординирована в пространственно-временных и динамико-временных отношениях. Такое взаимодействие называется мышечной координацией. Она специфична конкретным видам движений и не может переноситься с одного движения на другое. Чем большее количество мышц и их групп принимает участие в движении, тем сложнее движение и больше энергозатраты, и тем большую роль играет межмышечная координация для повышения эффективности движений и снижения затрат энергии. В конечном итоге, более совершенная межмышечная координация приводит к увеличению проявляемой силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

Г. Г. Попов (4, с.261-265) рассматривает физические качества в двигательной-деятельностной подсистеме, которая включает в себя два относительно самостоятельных по физиологическим механизмам, в то же время диалектически взаимосвязанных в своём практическом проявлении, раздела. Формирование первого раздела – процесса освоения определённого объёма двигательных действий, входит в задачу физического, а точнее физкультурного обучения. Формирование второго раздела – развитие физических качеств является задачей физической подготовки.

Методология исследования биологической составляющей двигательной-деятельностной подсистемы – развития физических качеств, помогает определить функциональные взаимосвязи физической нагрузки в различных вариантах её объёма, интенсивности и отягощений, с биологической перестройкой работы органов и систем.

Таким образом, автор исследует физкультурную деятельность в плане микросистем, где подсистемами выступают её основные направления – развитие физических качеств, обучение двигательным действиям, воспитание и образование. Так, методика развития физических качеств, как система, включает в себя подсистемы методики развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а они делятся ещё дальше на подсистемы развития этих качеств по возрастным периодам, половым признакам, психофизиологическим особенностям. По мнению автора, педагогические исследования методов развития определённого физического качества показывают нам одну результирующую сторону физкультурной деятельности, физиологические исследования – другую. Психические – третью, а исследования соразмерности уровня этого качества в процессе развития других – четвёртую и т.д.

В данном случае, приём экстраполяции результатов обследования, например, физического качества силы на другие физические качества. Рассмотрение развития силы и выносливости в биологическом аспекте, привели автора к выводу о разности их физиологических оснований: величина проявляемой мышцей силы зависит от количества волокон в ней, их поперечника и частоты посылаемых к ним нервных импульсов, а выносливости – от эффективности деятельности вегетативных функций организма, таких как кровообращение, дыхание, обмен веществ.

Именно поэтому, определяющую картину развития физических качеств необходимо рассматривать на уровне определённого возрастного периода, по половым признакам, психофизиологическим и прочим особенностям, в данных конкретных условиях.

В итоге, рассмотрев подходы к определению понятия «физические качества», мы остановимся на следующем определении: *«Физические качества – это врождённые морфофункциональные качества [анатомо-физиологические], которые развиваются в процессе физического воспитания, посредством физических упражнений». Благодаря физическим качествам возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности. Это сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость.*

Контрольные вопросы и задания:

1. Сравните подходы к определению понятия «физические качества». Сделайте выбор в пользу одного из них.
2. Понятия о физических качествах основываются на общих характеристиках проявления двигательных возможностей человека и определяются двумя группами факторов, назовите их.
3. Сформулируйте факторы, эффективно влияющие на физическую работоспособность человека.
4. Какие условия необходимо учитывать для практического применения методик развития физических качеств личности?

2.2. Параметры преемственности в развитии физических качеств старших дошкольников и младших школьников

Литература:

1. Абольянина С., Решетнёва Г. Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания // Дошкольное воспитание. – 2008. – № 4.
2. Белева Е.В. Осуществление преемственности в условиях развития образовательного учреждения «Начальная школа – детский сад» // Дошкольная педагогика. – Июль. – 2009.
3. Кудрявцев В.Т. К концепции образования детей старшего дошкольного возраста // Детский сад от А до Я. – 2007. – № 5 (29). – С. 6-17.
4. Кравцова Е.Е. Психолого-педагогические основы дошкольного образования // Детский сад от А до Я. – 2007. – № 5 (29). – С. 18-23.
1. Программа рабочая – ФГТ – Направление Физическое развитие – Образовательная область Физическая культура (6-7 лет).
5. Программа по физкультуре от 3 до 17 лет. – изд. 2-е, дополненное, переработанное. Серия: «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве» / отв. ред. Л.Б. Кофман. – М.: Центр инноваций в педагогике», 1998. – 112 с.
6. Ращиколина Е.Н. Подготовка студентов к развитию познавательных способностей дошкольников и младших школьников: учебное пособие. – Магнитогорск: МаГУ, 2006. – 162 с.
7. Ращиколина Е.Н., Степанова Н.А. Подготовка педагогов к реализации принципа преемственности дошкольного и начального школьного образования: учебно-методический комплекс. – 2-е изд., доп. и исправ. – Магнитогорск: МаГУ, 2009. – 114 с.
8. Цой Е. Физическое и психическое развитие, коррекция и оздоровление дошкольников // Дошкольное воспитание. – 2006. – № 10. – С. 21.
9. Чаленко И.А. Современные уроки физической культуры в начальной школе. – Ростов Н/Д.: Феникс, 2003. – 256 с.
10. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова Т.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – Ставрополь: Илекса, 2004. – 399 с.

Важным моментом в обеспечении преемственности развития физических качеств старших дошкольников и младших школьников является разработка параметров согласованного взаимодействия данных ступеней образования. Для этого, необходимо учитывать относительно устойчивую асимметричную гармонию природосообразных и культуросообразных параметров в развитии физических качеств у старших дошкольников и младших школьников. Опираясь на разработки Е. Н. Ращиколиной, связанные с формированием познавательных способностей старших дошкольников и младших школьников,

выступает не только необходимым компонентом учебной деятельности, но и обеспечивает его интерес к учёбе, произвольность поведения и развитие других важных качеств личности ребёнка.

4. Развитие коммуникативности – умения общаться со взрослыми и сверстниками».

Рассматривая принцип преемственности, мы учли проект концепции содержания непрерывного образования разработанный Н.Ф. Виноградовой, в основе которого следующие направления развития ребёнка 3-10 лет:

- психологические новообразования данного периода: рефлексия, как осознание себя и своей деятельности; произвольность, воображение, познавательная активность, понимание и оперирование знаково-символическими средствами; социальное развитие: осознание социальных прав и обязанностей, взаимодействие с окружающим миром; деятельностное развитие: приоритет ведущей деятельности с опорой на творчество; готовность к дальнейшему образованию, изучению учебных предметов.

Важным моментом в обеспечении непрерывного образования дошкольников и младших школьников являются параметры преемственности в развитии физических качеств детей.

Необходимо отметить, что физические качества мы рассматриваем как врождённые морфо-функциональные качества (анатомо-физиологические), которые развиваются в процессе физического воспитания, посредством физических упражнений. Благодаря физическим качествам возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности. Это сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. При выполнении физического упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо из них. Развитие физических качеств человека неотделимо от функционирования его личностных характеристик, более того, определяется ими.

В таблице 9 приведены параметры преемственности в развитии физических качеств у старших дошкольников и младших школьников, разработанные в нашем исследовании.

Таблица 9

Параметры преемственности в развитии физических качеств старших дошкольников и младших школьников

Параметры	Старшие дошкольники (6-7 лет)	Младшие школьники (7-10 лет)
<p>Природосообразные: морфофункциональные особенности физического развития детей;</p>	<p>Период «первого вытяжения» (ребёнок может вырасти на 7-10см). Устанавливается постоянство шейной и грудной кривизны. Позвоночный столб чувствителен к деформирующим воздействиям. Начинается сращивание костей таза (подвздошной, седалищной, лобковой). Не закончено окостенение опорных костей носовой перегородки. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Эластичность и гибкость кости. Тонус мышц-сгибателей преобладает над тонусом мышц-разгибателей. ЧСС – 80-110 ударов в минуту. Частое и неглубокое дыхание - 22-24 в мин.</p>	<p>Наибольшей подвижностью обладает позвоночник у детей до 8-9 лет. Костно-мышечный аппарат не сформировался, и необходимо избегать одностороннего воздействия и упражнений статического характера. ЧСС 80-90 ударов в минуту</p>

<p>Возрастные особенности развития физических качеств;</p>	<p>Большая пластичность детского организма, высокая подвижность нервных процессов, лёгкость образования условно-рефлекторных связей предполагает успешное развитие физических качеств.</p> <p>Быстрота – детям доступна сложная реакция (реакция на движущийся объект и реакция выбора), т.е. проявляется быстрота реакции в эстафетах, подвижных играх. Наилучшие результаты достигаются в возрасте 7-13 лет.</p> <p>Ловкость – дети согласованно, последовательно выполняют движения, проявляют быструю сообразительность, инициативу в неожиданно изменяющихся условиях (в подвижных играх), используя пространственные и временные ориентировки. Дети легко схватывают технику сложных физических упражнений, быстро и точно усваивают сложные по координации двигательные действия. Наиболее интенсивно развивается в 7-10 лет.</p> <p>Сила – у детей прослеживается слабость мышц, недостаточная регуляция их нервной системой. Преобладание тонуса мышц-сгибателей. Тщательный отбор динамических упражнений предусматривает кратковременное скоростно-силовое напряжение (упражнения в беге, прыжках, метании, лазанье по гимнастической лестнице), определяемые возможностями опорно-двигательного аппарата, преимущественным развитием крупных мышечных групп, хорошей реакцией ССС на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.</p> <p>Выносливость – дети обладают большими возможностями в проявлении общей выносливости (её уровень зависит от возраста, пола, физической подготовленности). Выполнение упражнений (игровых заданий) на фоне утомления в силу эмоционального состояния детей может привести к нежелательным результатам, т.к. энергетические ресурсы организма расходуются на возрастное развитие, поэтому слишком большая нагрузка может повредить процессам роста.</p> <p>Гибкость – у детей опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночник, отличается пластичностью. Соответственно объём и интенсивность упражнений должны увеличиваться постепенно. Высокий темп развития у детей 7-10 лет. Недостаточная подвижность в суставах у некоторых детей может послужить причиной медленного усвоения навыка, причиной травматизма</p>		
<p>Психологические новообразования</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="398 1230 1552 1401"> <p>Ведущая деятельность – игровая. Произвольность, элементы рефлексии, элементы учебной деятельности. Завершается дифференциация нервных элементов трёх слоёв (ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных</p> </td> <td data-bbox="1552 1230 2130 1401"> <p>Ведущая деятельность – учебная. Рефлексия, смена ведущей деятельности. Развитие и перестройка умственных процессов</p> </td> </tr> </table>	<p>Ведущая деятельность – игровая. Произвольность, элементы рефлексии, элементы учебной деятельности. Завершается дифференциация нервных элементов трёх слоёв (ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных</p>	<p>Ведущая деятельность – учебная. Рефлексия, смена ведущей деятельности. Развитие и перестройка умственных процессов</p>
<p>Ведущая деятельность – игровая. Произвольность, элементы рефлексии, элементы учебной деятельности. Завершается дифференциация нервных элементов трёх слоёв (ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных</p>	<p>Ведущая деятельность – учебная. Рефлексия, смена ведущей деятельности. Развитие и перестройка умственных процессов</p>		

	умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования межанализаторных связей	
Культуро- сообразные : цель	Акцент на здоровьесберегающие технологии. Расширение индивидуального двигательного опыта ребёнка, последовательное обучение основным движениям (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание). Развитие физических качеств детей. Физическая готовность к обучению в школе.	Акцент на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний о здоровом образе жизни. Воспитание нравственных и волевых качеств: дисциплинированность; честность; смелость Развитие физических качеств

Средства развития физических качеств	<p>ПРИЛОЖЕНИЕ *8</p> <p>Ловкость – упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны: полоса препятствий, челночный бег. ОРУ динамического характера. Подвижные и спортивные игры с внезапно меняющимися условиями (эффективность упражнений до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически).</p> <p>Сила – подтягивание в висе, отжимания в упоре, приседания, упражнения на тренажёрах. Подвижные, спортивные игры с правилами, определяющими задания на удержание, противодействия партнёров. Упражнения направлены на укрепление основных мышечных групп и выпрямление позвоночника (ОРУ).</p> <p>Быстрота – компьютерные игры (быстрота простой и сложной реакции, подвижность нервных процессов, логика мышления, внимание, память). Бег со старта из различных исходных положений, передвижения в разных стойках. Подскоки со скакалкой, через неё. Ведение, ловля брошенного мяча партнёром. Прыжки через равномерно расставленные барьеры. Спортивные и подвижные игры; эстафеты; единоборства.</p> <p>Выносливость – медленный непрерывный бег (кросс), быстрая ходьба. Повторный бег на отрезках. Ходьба на лыжах, плавание. Подвижные игры. Продолжительные подскоки, т.е. упражнения циклического и ациклического характера.</p> <p>Гибкость – упражнения на растягивание (выполняемые с максимальной амплитудой): активные с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны) и пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнёра. Подвижные игры.</p>
Методы развития физических качеств	Игровой метод, как доминирующий, основан на развитии всех физических качеств. Соревновательный, повторный

Необходимо отметить, что игровые задания и подвижные игры, используемые в разных формах физкультурой деятельности старших дошкольников и младших школьников, направленные на развитие процесса восприятия старших дошкольников, совершенствуют функции памяти, внимание, двигательную память, что обеспечивает благоприятную динамику в развитии физических качеств и интеллектуальных способностей. В развитии физических качеств дошкольников и младших школьников необходимо учитывать эмоциональное отношение ребенка к изучаемому материалу, создающего в мышлении своеобразную доминанту, поддерживающую любознательность и интерес.

Контрольные вопросы:

1. Раскройте содержание культуросообразных и природосообразных компонентов преемственности в развитии физических качеств детей дошкольного и младшего школьного возраста.
2. Докажите влияние каждого из них на развитие физических качеств дошкольников и младших школьников.

2.3. Игры-эстафеты как средство развития физических качеств дошкольников и младших школьников

Литература:

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М., 1992.
2. Кузнецов В.С., Калодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры. – М., Энас, 2005. – 150 с.
3. Дегтярева О.П. Развитие общения у детей 7-летнего возраста в процессе занятий подвижными играми // Современные образовательные направления в физической культуре: Сборник научных трудов. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – С. 206-207.
4. Лужкова К.В, Минина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: Учебно-методическое пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 83 с.
5. Программа по физкультуре от 3 до 17 лет (издание 2-е, дополненное, переработанное). Серия: «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве» / отв. ред. Л.Б. Кофман. – М.: Центр инноваций в педагогике», 1998. – 112 с.
6. Семёнова Т. Воспитание ловкости у старших дошкольников // Дошкольное воспитание. – 2006. – №12. – С. 59.
7. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.

8. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. – Ярославль: Академия развития, 2006. – 224 с.

В Концепции содержания непрерывного образования (одобрена и утверждена Федеральным координационным советом по общему образованию Министерства образования РФ 17.06.2003 г.), в дошкольном и начальном звене, подчеркивается недопустимость искусственной акселерации развития ребенка, излишнего увлечения школьными технологиями, а также игнорирования или недооценки игровой деятельности в дошкольный период детства. Гораздо важнее воспитание у дошкольника способностей, необходимых для овладения учебной деятельностью, в процессе ведущей игровой деятельности. Важно применение игровых заданий и подвижных игр в разных формах физкультурной деятельности у старших дошкольников и младших школьников, которые направлены на развитие процесса восприятия детей, совершенствование функции памяти, внимания, двигательной памяти, что обеспечивает благоприятную динамику в развитии физических качеств и интеллектуальных способностей. В развитии физических качеств дошкольников и младших школьников необходимо учитывать эмоциональное отношение ребенка к изучаемому материалу, создающего в мышлении своеобразную доминанту, поддерживающую любознательность и интерес.

Одной из форм активизации двигательной активности детей являются игры-эстафеты. Элементы соревнования, повышающие эмоциональный тонус организма ребенка, быстрота получения результата от хорошо выполненных движений, возможность коллективных действий, присущие играм-эстафетам, вызывают повышенный интерес у детей дошкольного возраста.

В процессе подвижных игр и эстафет успешно решаются образовательные и воспитательные задачи: закрепляются и совершенствуются приобретенные ранее двигательные умения и навыки, повышается общая работоспособность организма, воспитываются определенные черты личности, (см. приложение 9).

Игры-эстафеты – это одна из разновидностей бессюжетных подвижных игр с элементами соревновательной деятельности командного характера. В игре дети поочередно выполняют определенное задание, которое может быть для всех участников одинаковым и различным, в зависимости от степени их подготовленности. В большинстве случаев предлагается одинаковое задание, однако для ослабленных детей оно может упрощаться.

Игры-эстафеты проводятся на физкультурных занятиях (как часть занятия, или вместо подвижной игры), на физкультурных праздниках, досугах, на прогулке.

Игры-эстафеты с детьми старшего дошкольного возраста могут проводиться:

– с целью общей и специальной разминки; улучшения эмоционального состояния детей; повторения и закрепления отдельных

упражнений или их целевого использования для развития определенных двигательных способностей;

– перед изучением нового материала с целью повторения и закрепления изученных упражнений, связанных по структуре с новыми двигательными действиями;

– после изучения отдельных видов упражнений с целью качественной проверки пройденного материала в усложненных условиях предельных скоростей, эмоционального возбуждения, высокой ответственности перед командой.

Подбираются эстафеты, включающие одно-два задания, простые по организации и требующие минимум времени для проведения. С той же целью можно использовать сложные эстафеты, вплоть до комбинированных эстафет, с использованием и установкой различного оборудования.

В играх-эстафетах для дошкольников преобладают следующие виды движений и их сочетания:

1. бег с метанием;
2. бег с подлезанием под различные снаряды и с перелазанием через препятствия;
3. бег с впрыгиванием на/в предметы и спрыгиванием или перепрыгиванием препятствий;
4. бег с сохранением равновесия на различных снарядах;
5. бег с переноской мячей, обручей и других предметов в сочетании с дополнительными движениями;
6. бег с ведением мяча одной рукой и забрасыванием его в баскетбольную корзину;
7. бег с ползанием и лазанием по гимнастическим снарядам;
8. бег со змейкой между предметами;
9. ходьба с перешагиванием предметов;
10. передвижение различными способами по полу и спортивным снарядам.

В игры-эстафеты для дошкольников не рекомендуется включать:

1. акробатические кувырки вперед и назад (можно боком);
2. бег по узкому буму или по узкой рейке гимнастической скамейки (возможна быстрая ходьба с подстраховкой);
3. лазанье по канату (при движении вниз дети соскальзывают и обжигают ладони);
4. бег до стены и ее касание (при неумении затормозить движение, особенно в азарте соревнования, могут быть удары о стену).

В каждой игре-эстафете, в зависимости от ее сложности, может содержаться в определенном сочетании от 2 до 10 упражнений из основных видов движений, знакомых детям.

На начальных этапах разучивания игр-эстафет нужно предъявлять требования к правильности, четкости выполнения движений, постепенно

увеличивая скорость. Усложненные варианты эстафет можно предлагать после усвоения детьми основных правил.

Усложнения игр-эстафет можно проводить следующим образом:

1. постепенно увеличить количество препятствий в игре;
2. изменить последовательность выполнения заданий;
3. изменить способы выполнения задания;
4. вводить дополнительные движения (хлопки, повторы, подпрыгивания вверх и т.д.);
5. менять величину и вес предметов;
6. увеличить площадку для игр;
7. усложнить правила;
8. усложнить взаимоотношения между детьми (передвижение парами, тройками, небольшими подгруппами и др.);
9. изменить вариант построения команд на площадке;
10. изменить исходное положение участников команд на линии старта (сидя, сидя «по-турецки», стоя на коленях, лежа на животе, стоя спиной к линии старта и др.);
11. использовать нетрадиционное деление зала (по короткой стороне, по диагонали, к середине одной из длинных сторон).

Следует приучать детей к точности соблюдения правил:

- начало игры по сигналу (спортивная команда: «На старт! Внимание! «Марш!»), свисток, хлопок в ладоши, взмах флажком или рукой);
- очередной в команде может приступить к выполнению задания только после того, как ему передадут эстафету;
- выполнять задание обусловленным способом;
- оббегать ориентиры (поворотные флажки);
- задание выполнять до конца (если подтягиваться на скамейке – то до самого ее конца);
- при потере переносного инвентаря (мяч, кубик и т.д.) нужно остановиться, поднять его, а затем продолжить движение;
- не мешать выполнению задания другим игрокам;
- по окончании эстафеты капитан поднимает руку вверх (сигнал о завершении командой игры) и команда выравняется в колонне.

Одна игра-эстафета может быть использована на 2-3-х занятиях подряд, затем на последующих занятиях используются более сложные ее варианты со сменой способа передвижения или с использованием другого оборудования, или при другом варианте построения команд, или при нетрадиционном делении зала.

Специфика игр-эстафет заключается в том, что короткие по времени периоды повышенной двигательной активности чередуются с отдыхом, когда физическая нагрузка сведена к минимуму. Но эмоциональная насыщенность остается высокой, т.к. внимание детей к дальнейшему выполнению заданий не ослабевает. Поэтому на протяжении всей игры-эстафеты воспитателю

необходимо регулировать эмоциональную нагрузку, приучать детей проявлять чувство меры, не допускать излишнего азарта.

Таким образом, использование игр-эстафет в работе с дошкольниками помогает воспитателям не только решать образовательные и воспитательные задачи, но и позволяет разнообразить двигательный досуг детей.

Контрольные вопросы:

1. Обоснуйте значимость использования подвижных игр в физкультурной деятельности старших дошкольников и младших школьников.
2. Составьте 5 подвижных игр-эстафет (на развитие физических качеств), для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

2.4. Взаимосвязь развития психических процессов и физических качеств у старших дошкольников и младших школьников

Литература:

1. Голубева Г.Н. Взаимосвязь уровня двигательной активности, типа подвижности и адаптации детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 51-52.
2. Дегтярева О.П. Развитие общения у детей 7-летнего возраста в процессе занятий подвижными играми // Современные образовательные направления в физической культуре: Сборник научных трудов. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – С. 206-207.
3. Дворкина Н.И., Трофимов О.С. Интегративное развитие физических и интеллектуальных способностей дошкольников подготовительной группы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 6. – С.28-31.
4. Кравцова Е.Е. Психолого-педагогические основы дошкольного образования // Детский сад от А до Я. – 2007. – № 5 (29). – С.18-23.
5. Кузнецов В.С., Калодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры.– М.: Энас, 2005. – 150 с.
6. Лужкова К.В., Минина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: Учебно-методическое пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 83 с.
7. Фатеева, Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. – Ярославль: Академия развития, 2006. – 224 с.

В настоящее время, одной из причин резкого ухудшения здоровья будущих первоклассников является снижение двигательной активности дошкольников, увеличение занятий, связанных с подготовкой детей к обучению в школе. Игнорирование закономерностей становления функциональных систем мозга и формирующихся на их основе психических функций приводит к тому, что старший дошкольник нагружается учебной информацией в ущерб

“классическому” содержанию дошкольного детства – двигательной активности, играм, творчеству. А ведь именно эти виды деятельности способствуют формированию тех структур и функций головного мозга, которые войдут в основу учебной деятельности: пространственной ориентации, произвольной регуляции, моторики, способности анализировать и сопоставлять, отделять главное от второстепенного. Сокращая игровую деятельность старших дошкольников (в процессе которой развиваются физические качества), увеличивая тем самым время занятия за компьютерами, учебными столами, мы начинаем искать специалистов-психологов, которые смогут при помощи специальных упражнений восполнить возникающие недостатки развития, искусственно сформировать то, что испокон веков развивалось в игровой деятельности. Лишив детей естественного и необходимого содержания дошкольного детства, подменяя его школьно-ориентированным обучением, мы нарушаем развитие ребёнка. По данным И. М. Сеченова (1947), Н. А. Бернштейна (1947), М. М. Кольцовой (1980) и др., недостатки двигательной сферы могут оказывать неблагоприятное влияние на общее развитие ребёнка, его работоспособность, умственную деятельность и успеваемость.

Таким образом, актуализируется проблема, связанная с минимизацией двигательной активности дошкольников на пороге школьного обучения, которая отрицательно влияет на развитие познавательных способностей и физических качеств детей. В большей степени это касается начальной школы, где зачастую преобладают вербальные средства обучения, здесь следует помнить, что существует переходный тип деятельности – учебно-игровая и от ее полноценного развития будет зависеть качество познавательной деятельности в дальнейшем.

Кроме этого, приходится констатировать, что специалистами физической культуры ДОУ и начальной школы используется большое количество разнообразных подвижных игр без четкой дифференциации их по принципу преимущественного развития физических качеств и психических процессов детей. Данная проблема обозначена в работах Н. И. Дворкиной (3).

В связи с этим, в нашем исследовании, важно выявить взаимосвязь в развитии познавательных способностей и физических качеств у старших дошкольников и младших школьников именно в процессе игровой деятельности детей, которая положительно влияет на физическое здоровье, готовность детей к обучению в школе, успешную адаптацию к учебной деятельности и усвоение школьной программы.

Многочисленные исследования учёных (Л. С. Выготский, Ж. Пиаже, А. Валлон, М. М. Кольцова и др.) свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических функций ребёнка. Кроме того, учёные отмечают наличие тесной связи между показателями физических и психических качеств у дошкольников (Г.А. Каданцева, 1993; А.С. Дворкин и Ю.К. Чернышенко, 1997; В.А. Баландин, 2000; Н.И. Дворкина, 2002; В.А. Пегов, 2000, и др.). «Физические качества» определяют как врождённые морфо-функциональные качества [анатомо-физиологические], которые развиваются в

процессе физического воспитания, посредством физических упражнений. Благодаря физическим качествам возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности. Это сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Установлено, что отставание в умственном развитии приводит к отставанию в развитии физических качеств (Н. Сладкова, 1998; О. В. Решетняк, Т. А. Банникова, 2002). Доказано положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность (Н. Т. Терехова, 1989; А. В. Запорожец и др., 1980; А. П. Ерастова, 1989). Значит, будет уместным говорить и об обратной зависимости, т.е. от уровня развития физических качеств детей будет зависеть успешная адаптация и усвоение школьной программы ребёнком.

Представим взаимосвязь в развитии познавательных способностей и физических качеств у старших дошкольников и младших школьников в процессе подвижных игр в таблице 10.

Таблица 10

Взаимосвязь развития познавательных способностей и физических качеств у старших дошкольников и младших школьников в процессе подвижных игр

Особенности развития познавательных процессов детей	Особенности развития физических качеств детей	Особенности использования подвижных игр
<i>Внимание</i> – доминирует ориентация на слова и указания педагога. У детей формируется произвольное внимание, но произвольное остаётся преобладающим. Внимание сохраняется при поддержании интереса со стороны детей к чему-либо	<i>Быстрота</i> – детям доступна сложная реакция (реакция на движущийся объект и реакция выбора), т.е. проявляется быстрота реакции в эстафетах, подвижных играх. Наилучшие результаты достигаются в возрасте 7-13 лет	Подвижные игры с построениями и перестроениями, требующие концентрации внимания и повтора заданий до 3-4 раз. Чередование в них основных движений по определённому сигналу
<i>Память</i> – относительная роль произвольного запоминания снижается, прочность запоминания возрастает (ребёнок в состоянии воспроизвести полученные впечатления через достаточно длительный срок). Объём фиксируемого материала определяется эмоциональным отношением к нему, актуализацией образных компонентов мышления	<i>Ловкость</i> – дети согласованно, последовательно выполняют движения, проявляют быструю сообразительность, инициативу в неожиданно изменяющихся условиях (в подвижных играх), используя пространственные и временные ориентировки. Дети легко схватывают технику сложных физических упражнений, быстро и точно усваивают сложные по координации двигательные действия. Наиболее интенсивно развивается в 7-10 лет	Выполнение основных движений (бег, прыжки, метания, лазания), направленных на развитие двигательной памяти: -запоминание; - припоминание техники двигательного действия в процессе игры

Особенности развития познавательных процессов детей	Особенности развития физических качеств детей	Особенности использования подвижных игр
<p><i>Мышление</i> – доминирует образное мышление. Развитие теоретического мышления. Самостоятельное принятие решения и нахождение выхода в проблемной ситуации даже при отсутствии знаний, которые в таких случаях необходимы мышлению</p>	<p><i>Сила</i> – у детей прослеживается слабость мышц, недостаточная регуляция их нервной системой. Преобладание тонуса мышц-сгибателей. Тщательный отбор динамических упражнений предусматривает кратковременное скоростно-силовое напряжение, определяемые возможностями опорно-двигательного аппарата, преимущественным развитием крупных мышечных групп, хорошей реакцией ССС на кратковременные силовые нагрузки</p>	<p>Подвижные игры с выбором определённых действий, направленных на успешность ребёнка в игровой ситуации. Повторность, последовательность, усложнение двигательных действий и заданий на быстроту реакции детей в процессе игры</p>
<p><i>Воображение</i> – развитое продуктивное воображение. Присущий детям реализм воображения, умения видеть целое раньше части, эмоциональная насыщенность и выразительность как основа личностного знания, его надситуативно-преобразовательный характер, мыслительно-практическое экспериментирование как способность к включению предмета в новые ситуационные контексты</p>	<p><i>Выносливость</i> – дети обладают большими возможностями в проявлении общей выносливости (её уровень зависит от возраста, пола, физической подготовленности). Выполнение упражнений (игровых заданий) на фоне утомления в силу эмоционального состояния детей может привести к нежелательным результатам, т.к. энергетические ресурсы организма расходуются на возрастное развитие, поэтому слишком большая нагрузка может повредить процессам роста</p>	<p>Подвижные игры и задания, необходимым условием которых является наличие замещающей деятельности и спортивного инвентаря. Замещение становится символическим и постепенно начинается переход к действиям с воображаемыми предметами. Дети проявляют инициативу и самостоятельность, уверенность и настойчивость</p>
<p><i>Восприятие</i> – характерно восприятие движения, пространства, времени. Доминирование образности, эмоциональности, природной любознательности, иррационального способа познания</p>	<p><i>Гибкость</i> – у детей опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночник, отличается пластичностью. Соответственно объём и интенсивность упражнений должны увеличиваться постепенно. Высокий темп развития у детей 7-10 лет. Недостаточная подвижность в суставах может послужить причиной травматизма, медленного усвоения навыка</p>	<p>Подвижные игры и задания, необходимым условием которых является ориентировка в пространстве, в движении</p>

В таблице 11 представлен комплекс подвижных игр на развитие познавательных способностей и физических качеств у старших дошкольников и младших школьников.

Таблица 11

Комплекс подвижных игр, на развитие познавательных способностей и физических качеств старших дошкольников и младших школьников

№ п/п	Название подвижных игр	Психические процессы					Физические качества			
		мышление	внимание	воображение	восприятие	память	быстрога	ловкость	сила	выносливость
1	«Вызов номеров»	+	+	+	+		+	+		
2	«Хитрая лиса»	+	+		+		+	+		+
3	«Охотники и утки»	+	+	+	+		+	+		+
4	«Перестрелка»	+	+		+	+	+	+		+
5	«Чёрные и белые»	+	+	+	+	+	+	+		
6	«Бег шеренгами»	+	+		+	+	+	+		+
7	«Ловец с мячом»	+	+		+		+	+		+
8	«Третий лишний»	+	+		+	+	+	+		
9	«Перетягивание через черту»	+	+		+				+	
10	«Кто дальше бросит»	+	+		+	+			+	
11	«Цепочка»	+	+		+					+
12	«Коршун и наседка»	+		+	+		+	+		
13	«Круговая эстафета» (с передачей палочки)	+	+		+	+		+		+
14	«Светофор» (с ведением мяча на месте, в движении)	+	+		+	+	+	+		
15	«Гонка мячей в колонне» (сверху, снизу, сбоку)	+	+	+	+		+	+		
16	«Мяч капитану» (называя птиц, диких и домашних животных...)	+	+	+	+	+	+	+		
17	«Рыбак и рыбки»	+	+		+			+	+	+
18	«Собери урожай»	+	+		+		+	+		
19	«Перестрелка» (через волейбольную сетку)	+	+		+	+	+	+	+	
20	«Тараканчики»	+	+		+		+	+	+	+
21	«Снайпер» (броски в баскетбольную корзину)	+			+			+	+	
22	«Чай-чай, выручай»	+	+		+			+		+

23	«Перетягивание каната»		+					+	+	
24	«Два мороза»	+	+	+	+		+	+		
25	«Чьё звено быстрее соберётся»	+	+		+	+	+	+		

Рекомендуем использовать разработанные нами комплексы игр-эстафет, которые определяют благоприятную динамику в развитии физических качеств и интеллектуальных способностей детей (см. приложение 6, 9).

Таким образом, мы определили следующее:

– двигательная деятельность старших дошкольников находится во взаимосвязи с развитием умственных процессов;

– важным моментом при организации физкультурной деятельности старших дошкольников и младших школьников является учёт ценностно-смысловых ориентиров личности детей, потребностей, мотивов, интересов, которые являются «пусковым» механизмом деятельности детей, её побудительным и организующим началом, определяют характер избираемых целей и средств их достижения, сопровождаются мыслительной деятельностью детей данного возраста.

Контрольные вопросы:

1. Назовите виды деятельности, способствующие формированию структур и функций головного мозга, которые войдут в основу учебной деятельности.
2. Приведите в таблице 12 примеры подвижных игр, которые эффективно, на ваш взгляд, повлияют на развитие познавательных способностей старших дошкольников.

Таблица 12

Психический процесс	Подвижные игры
Внимание	
Память	
Воображение	
Восприятие	
Мышление	

РАЗДЕЛ 3. ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ И МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

3.1. Реализация здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста

Литература:

1. Абольянина, С.Г. Дифференцированные технологии физического воспитания детей с различным уровнем физической подготовленности: автореф. дис. канд. пед. наук/С.Г. Абольянина. – Хабаровск, 2009.
2. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для вузов / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2008. – 188 с.
3. Петров, О.В. Здоровьесберегающие технологии /О.В. Петров – М.: АРКТИ, 2012. – 120 с.
4. Родионова, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие /Л.В. Родионова. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманитар. ун-та, 2011. – 124 с.
5. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии: уч. Пособие /Г.К. Селевко. – М.: Народ. обр., 1998. - 256 с.
6. Смирнов, Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике: Технологии здоровьесберегающего образования: Метод. пособие для педагогов /Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2008. – 124с.
7. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей : учеб. пособие / под общ. ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 220 с.

В настоящее время назрела необходимость использования инновационных технологий и методик образования в процессе физической подготовки детей к обучению в школе, построенных на спортивно-ориентированной деятельности детей, с учётом сохранения фундамента полноценного физического и психического здоровья детей, в контексте непрерывного образования.

Проблемы здоровья детей могут быть решены в условиях детского сада за счёт более широкого включения здоровьесберегающей образовательной технологии в образовательный процесс. Однако не стоит забывать, что не менее важный вклад в здоровье детей вносят и родители. Только совместными усилиями семьи и дошкольного образовательного учреждения можно добиться максимальных успехов в здоровьесбережении детей.

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определённых профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу

еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности [5, с. 8].

Технологии, как эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, получили название «здоровьесберегающие технологии».

Обозначим подходы к определению понятия «здоровьесберегающие технологии» у разных авторов.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития [1, с. 14].

Первым сформулировал понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» Н.К. Смирнов. Он рассматривал их «как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию её воздействия на здоровье ребёнка и педагога» [6, с. 6].

О.В. Петров даёт следующее определение: «Здоровьесберегающая образовательная технология - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.)» [3, с. 13].

Профессор Е.Н. Дзятковская рассматривает здоровьесберегающую образовательную технологию в виде «системы, состоящей из используемой педагогической технологии, педагогических мер по снижению её возможного неблагоприятного воздействия на ребёнка и работы по воспитанию культуры здоровья».

Здоровьесберегающие технологии - это совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

В дошкольном образовании данные технологии направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей [7, с. 9].

Н.К. Смирнов выделяет следующие виды здоровьесберегающих технологий:

Медико - профилактические технологии, используемые в дошкольных учреждениях - это технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья. Профилактические прививки, обеспечение двигательной активности,

организация и контроль здорового питания детей раннего и дошкольного возраста, его витаминизация, контроль физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ [6, с. 10].

Физкультурно-оздоровительные технологии в ДОУ направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, регулярное использование закаливания, фитотерапии, дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация данных технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребёнком [6, с. 11].

К физкультурно-оздоровительным технологиям относятся: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности – гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Технологии социально-психологического благополучия ребёнка – это технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье дошкольника. К ним относятся технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в образовательном процессе ДОУ. Основная задача этих технологий – обеспечение психологического комфорта в группе сверстников, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ.

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования – это технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Педагог, воспитывающий культуру здоровья ребёнка и его родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, навыки снятия напряжения, должен уметь объективно оценивать свои профессиональные достоинства и недостатки [6, с. 12].

К образовательным здоровьесберегающим технологиям в детском саду относятся технологии воспитания валеологической культуры или культуры

здоровья дошкольников [4, с. 7]. Цель этих технологий – воспитание осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, воспитание отрицательного отношения к вредным привычкам, получение знаний и умений оберегать, поддерживать и сохранять здоровье, иметь навыки здорового образа жизни и безопасного поведения. Например, программа «Я и моё здоровье» Т.А.Тарасовой, Л.С. Власовой. К ним относятся: физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

К данным технологиям относится технология личностно - ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных и индивидуальных особенностей ребёнка.

Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии А.М. Митяева выделяет в три подгруппы: [2, с. 9]

Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми. Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья. Очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Технологии валеологического просвещения родителей – это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Родители – главные воспитатели ребёнка. От того, как правильно организован режим дня ребёнка в домашних условиях, как родители заботятся о здоровье ребёнка, зависит его физическое и психическое здоровье. Здоровый образ жизни ребёнка, к которому его приучают в образовательном учреждении, никогда не станет значимым для него, если перед глазами будет отрицательный пример родителей.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре; использование развивающих форм оздоровительной работы.

Таким образом, рассмотрев различные литературные источники, мы принимаем для себя определение Деркунской В.А.

Здоровьесберегающие образовательные технологии представляют собой:

- системно организованную совокупность программ, приёмов, методов организации образовательного процесса, не наносящую ущерба здоровью его участников; качественную характеристику педагогических технологий по

критерию их воздействия на здоровье детей и педагогов; технологическую основу здоровьесберегающей педагогики.

Контрольные вопросы:

1. Дайте характеристику 4 видам ЗСТ физкультурно-оздоровительной направленности.
2. Раскройте структурное содержание технологии сохранения и стимулирования здоровья детей.

3.2. Реализация здоровьесберегающих технологий физкультурно-оздоровительной направленности с детьми в условиях ДОУ и семьи

Литература:

1. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Издательский центр «Панорама», 2006. – 103 с.
2. Гуляева, О, Чеботарев А. Дыхательная гимнастика: методическое пособие. – М.: Чистые пруды, 2007. – 32 с.
3. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. – М.: ИНТОР, 1996. – 544 с.
4. Дворкина Н.И., Трофимов О.С. Интегративное развитие физических и интеллектуальных способностей дошкольников подготовительной группы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 6. – С. 28-31.
5. Кучма В.Р., Леонтьева Н.Р. Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период // Начальная школа: Приложение к газете «Первое сентября». – 2001. – Сентябрь. – №34. – С. 2.
6. Меньшикова Г.В. Лучшие дыхательные гимнастики для вашего здоровья. – М.: Издательство: АСТ, Сова, 2007. – 64 с.

Обозначим семейный клуб как форму реализации здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Подчеркнем, что каждая образовательная организация должна создать условия, необходимые для социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике возраста. Одним из условий является взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования детей, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в т. ч. посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Обозначим семейный клуб как форму работы, способствующую формированию готовности родителей к реализации ЗСТ с детьми в условиях семейного воспитания. На наш взгляд, семейные клубы повысят результативность образовательного процесса, сформируют у родителей ценностные ориентации на сохранение и укрепление здоровья детей.

Представим совместный опыт работы семейного клуба с педагогами-практиками (на базах дошкольных образовательных учреждений № 73, 135, 139, 160 и др. г. Магнитогорск), в ходже которого обозначена система взаимодействия с родителями воспитанников в рамках деятельности клуба «Доверие».

Нами разработана анкета на определение готовности родителей к реализации ЗСТ с детьми в семье. Перечислим вопросы, предложенные в анкете: Знакомы ли Вам понятия «здоровьесберегающие» технологии? Используете ли Вы в профессиональной деятельности и в условиях семейного воспитания психогимнастические упражнения? Можете ли Вы привести пример пальчиковой гимнастики? Можете ли Вы привести пример язычковой гимнастики? Знакома ли Вам техника выполнения гимнастики для глаз? Можете ли Вы привести пример кинезеологического упражнения на коррекцию определенных сторон психики ребенка - дошкольника? Знакомы ли Вы с упражнениями хатха-йоги? Можете ли Вы привести пример 2-3 упражнений на фитболах на развитие силы у детей? Используете ли Вы дома какие-либо виды технологии обучения здоровому образу жизни детей? Хотели бы Вы узнать больше о здоровьесберегающих технологиях сохранения и стимулирования здоровья детей, которые Вы могли бы реализовывать в своей семье? Уровни компетентности определяются с учётом положительных вариантов ответа: высокий уровень 7-10 положительных ответов, средний уровень 5-7 положительных ответов, низкий уровень – менее 5 положительных ответов. Данное анкетирование показало недостаточную компетентность родителей в применении здоровьесберегающих технологий с детьми в условиях семейного воспитания. В анкетировании приняли участие педагоги, родители и воспитанники дошкольных образовательных учреждений № № 8, 12, 16, 60, 73, 113, 151, 135, 139, 151, 154, 160, 165, МАОУ «НОШ № 1» г. Магнитогорска г. Челябинской области.

В рамках работы клуба организованы:

- совместные занятия с детьми с элементами хатха-йоги, фитбол-гимнастики, степ-аэробики, ритмопластики, стретчинга, психогимнастики, кинезеологических упражнений на выравнивание психоэмоционального состояния; бодрящая гимнастика с дыхательными, пальчиковыми и язычковыми, ортопедическими упражнениями; физкультурные минутки и паузы с речитативами; игры с элементами спорта; физкультурные досуги и праздники и др.

Родители выполняли упражнения на повышение психофизического потенциала детей, которые далее применяли в условиях семейного воспитания.

Стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность, формирует правильную осанку.

Ритмопластика – это оздоровительный вид гимнастики, в ходе которой задействуются различные группы мышц, развивается чувство ритма, тренируется память и внимательность. Она содержит в себе элементы гимнастики и хореографии.

Динамические паузы – пауза в образовательной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Физиологическая сущность динамической паузы -переключение на новый вид деятельности, активный отдых, в качестве профилактики утомления.

Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц. Проводится в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Возможно проведение для всех возрастных групп.

Гимнастика пальчиковая усиливает согласованную деятельность речевых зон и способствует лучшему развитию памяти и воображения ребёнка дошкольного возраста, а его пальцы и кисти рук приобретают гибкость и ловкость. Проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно.

Гимнастика для глаз – самая приемлемая форма работы по предупреждению нарушений зрения, по предотвращению переутомления зрительного аппарата, снятию напряжения, укреплению глазных мышц, общему оздоровлению зрительного аппарата. Своевременное использование гимнастики положительно влияет на работоспособность зрительного аппарата и организма в целом. Кроме того, это одна из форм обучения малышей необходимости заботиться о своем здоровье в целом, о своём зрении, в частности.

Гимнастика дыхательная – правильно подобранный комплекс упражнений дыхательной гимнастики поможет развитию ещё несовершенной дыхательной системы ребёнка и укрепит защитные силы его организма в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Динамическая гимнастика – является важной составляющей микроцикла двигательной деятельности детей. Её оздоровительные цели: постепенное пробуждение ребёнка после дневного сна, поднятие мышечного и психического тонуса, создание хорошего настроения на вторую половину дня, закаливание организма ребёнка, профилактика нарушений осанки.

Гимнастика корригирующая – это несложный тренировочный комплекс, направленный на укрепление одних групп мышц и полное расслабление других. Таким несложным способом можно обеспечить стройность осанки, профилактику сколиоза, а также нормализацию функций дыхательной и сердечно-сосудистой системы..

Гимнастика ортопедическая – рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Игротерапия – одна из разновидностей арттерапии, которая базируется на применении ролевой игры в качестве методики воздействия на личностное развитие ребёнка.

Коммуникативные игры – основной целью их использования является помощь детям в адаптации в современном мире. Для социального развития детей, несомненно, необходимо использовать игру. Коммуникативная игра – это совместная деятельность детей, способ самовыражения, взаимного сотрудничества, где партнеры находятся в позиции «на равных», стараются учитывать особенности и интересы друг друга.

Самомассаж – это один из видов пассивной гимнастики, где используются традиционные для массажа движения: растирание, надавливание, пощипывание, разминание. В зависимости от поставленных педагогом целей, может проводиться сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Точечный массаж – это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Подобный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с "общением" со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший). Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

Технологии музыкального воздействия – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Арт-терапия – это комплекс психологических методов познания мира через творчество и искусство: рисование и лепка, музыка и литература, театр и сказки и так далее. Главные цели таких занятий – формирование высокого жизненного тона и выстраивание гармоничных отношений с миром.

Сказкотерапия – это метод, использующий форму сказки для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Технологии воздействия цветом – цветотерапия (хромотерапия) – это направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника, на его самочувствие. При умелом использовании цвет благотворно влияет на людей независимо от возраста. Цвет может помочь снять стресс или нервное возбуждение, успокоить

или же наоборот - он может активизировать работоспособность, поднять жизненный тонус организма.

Психогимнастика – курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

В результате, мастер-классы и консультации педагогов, специалистов, тренеров обогащают знания и умения родителей применять ЗСТ в условиях семейного воспитания. Опыт работы с родителями показал, что гарантом эффективности совместной деятельности выступает ориентация на взаимодействие с родителями как единомышленниками в вопросах физического воспитания и развития детей (приложение 10).

Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей в реализации здоровьесберегающих технологий с детьми является важным условием формирования здорового образа жизни ребенка.

Методические рекомендации для педагогов и родителей по реализации здоровьесберегающих технологий с детьми в ДОУ и семье.

Педагог дошкольного образования и родители должны быть компетентным в вопросах реализации здоровьесберегающих образовательных технологий с детьми.

1. Знать виды и структурное содержание здоровьесберегающих технологий, реализуемых с детьми дошкольного возраста.

2. Применять здоровьесберегающие технологии в дошкольном учреждении с учётом возрастных морфофункциональных особенностей, физического развития, физической подготовленности детей дошкольного возраста.

3. Обмениваться опытом с другими родителями по реализации здоровьесберегающих технологий с детьми.

4. Проводить совместные оздоровительные мероприятия в условиях взаимодействия «ДОУ – семья» на сохранение, поддержание и обогащение здоровья детей.

Таким образом, реализация здоровьесберегающих технологий направлена на сбережение и укрепление здоровья детей, формирование у них установки на здоровый образ жизни, устранение перегрузок.

В целом педагоги и родители должны следовать следующим рекомендациям:

1) Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вызывает у него сильные отрицательные эмоции.

2) Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вы сами ни за что не согласились бы выполнить.

3) Соблюдайте режим дня детей.

4) Создайте такие условия, чтобы они способствовали оптимальному двигательному режиму.

5) На прогулке обязательно проводить подвижные игры.

6) Обеспечьте ребенка витаминами. Летом и осенью проблем с этим нет – много ягод и фруктов, а зимой постарайтесь, чтобы у ребенка всегда были в достатке апельсины, бананы, а чай после душа лучше пить с лимоном.

7) Организуйте и соблюдайте правильный режим питания.

8) Налаживайте общий режим дня таким образом, чтобы в нем было место достаточному сну и достаточной двигательной активности.

9) Ознакомьтесь с закаливающими мероприятиями, особенностями их реализации, их основными правилами и принципами.

Остановимся на рекомендациях для родителей и педагогов по реализации комплекса сохранения и стимулирования здоровья с детьми старшего дошкольного возраста в семье:

- используйте и чередуйте представленные в комплексе подвижные игры, речитативы, дыхательную гимнастику при занятиях с ребенком;

- подвижные игры используйте ежедневно, по возможности на открытом воздухе;

- прежде, чем выполнять упражнения с ребенком – попробуйте выполнить его сами;

- занятия стретчингом достаточно проводить два раза в неделю, продолжительностью не более 30 минут;

- перед выполнением стретчинг-упражнений обязательно выполните разминку, чтобы предотвратить повреждение мышц;

- позвольте ребенку выполнять упражнения плавно, без рывков;

- дыхательную гимнастику можно проводить ежедневно. Главное, хорошо проветривайте помещение, в идеале на свежем воздухе (в теплое время года);

- релаксационные упражнения могут проводиться ежедневно;

- достаточно проводить одно, максимум два релаксационных упражнения в день и не превышать рекомендуемое количество повторов;

- возвращаться к физической активности после релаксации нужно постепенно;

- обменивайтесь опытом с другими родителями, это будет способствовать обогащению представлений о современных здоровьесберегающих технологиях.

- выполняйте упражнения вместе – пример взрослого очень помогает мотивировать ребенка.

Контрольные вопросы:

1. Перечислите виды здоровьесберегающих технологий, предложенные Н.К. Смирновым.

2. Раскройте структурное содержание одной из физкультурно-оздоровительных технологий, реализуемых с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

3.3. Реализация здоровьесберегающих технологий физкультурно-оздоровительной направленности с детьми в период адаптации к обучению в школе

Литература:

1. Бабенкова, Е.А. Здоровьесберегающая технология при подготовке детей к школе /Е. А. Бабенкова // Воспитатель дошкольного образовательного учреждения. – 2012. – № 2. – С. 14 – 24.
2. Дубровина М.В., Ильина Г.В. Реализация здоровьесберегающих технологий эстетической направленности в период адаптации детей 6-8 лет к обучению в школе: сборник материалов XII Международной научно-практической конференции. Магнитогорск : Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Г.И. Носова, 2018. 170 с.
3. Ильина, Г.В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе: монография/ Г.В. Ильина, Л.А. Иванова, О.В. Савельева [и др.]; под общ. ред. А.П. Савина; Сиб. федер. ун -т; Краснояр. гос. пед. ун - т им. В.П. Астафьева и др. – Красноярск: Центр информации, ЦНИ «Монография», 2014. – 168 с.
4. Особенности планирования физкультурной деятельности детей дошкольного возраста (подготовительная к школе группа) : учебное пособие / под ред. Г.В. Ильиной. Магнитогорск : Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Г.И. Носова, 2015. 192 с.
5. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Издательский центр «Панорама», 2006. – 103 с.
6. Гуляева. О, Чеботарев А. Дыхательная гимнастика: методическое пособие. – М.: Чистые пруды, 2007. – 32 с.
7. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. – М.: ИНТОР, 1996. – 544 с.
8. Дворкина Н.И., Трофимов О.С. Интегративное развитие физических и интеллектуальных способностей дошкольников подготовительной группы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 6. – С. 28-31.
9. Кучма В.Р., Леонтьева Н.Р. Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период // Начальная школа: Приложение к газете «Первое сентября». – 2001. – Сентябрь. – №34. – С. 2.
10. Меньшикова Г.В. Лучшие дыхательные гимнастики для вашего здоровья. – М.: Издательство: АСТ, Сова, 2007. – 64 с.

Увеличение заболеваемости детей, а также продолжительности каждой болезни находятся в прямой зависимости от системы работы по здоровьесбережению, от взаимодействия педагогов ДОУ и школы, от рационального использования технологий с учетом возможностей и

потребностей детей. С целью совершенствования работы по обеспечению физического и психического здоровья детей в ДОО и начальной школе в образовательный процесс необходимо внедрять эффективные технологии, способствующие физическому развитию детей.

Актуальность исследования Дубровиной М.В., Ильиной Г. В. [2, С.110] определяется поиском и использованием видов технологии эстетической направленности с детьми шести-восьми лет в условиях дошкольного воспитания и начальной школы. Применение данных видов позволит педагогам повысить психофизический потенциал детей в период адаптации к разнонаправленным нагрузкам школьного обучения.

Методологические основы исследования: представления дошкольников о здоровом образе, укреплении здоровья ребёнка (С.Ф. Васильев, М.Л. Лазарев, О.В. Морозова, З.И. Тюмасева и др.); исследования понятия «здоровьесберегающие технологии» (А.Н. Акимова, К.В. Дубов, Н.К. Смирнов и др.). Теоретические положения о физическом воспитании и развитии дошкольников (Л.Д. Глазырина, Н.Н. Кожухова, А.В. Кенеман, Э.Я. Степаненкова, и др.). Современные исследования здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста (Г.В. Ильина, В.Г. Макаренко, Г.Г. Попов, С.Б. Шарманова и др.).

В ходе исследования, рассмотрены здоровьесберегающие технологии эстетической направленности, представленные в технологии планирования физкультурной деятельности детей дошкольного возраста (подготовительная к школе группа) Ильиной Г.В. [4], реализуемые в условиях непрерывного образования детей в дошкольном и младшем школьном возрасте. Охарактеризованы виды технологии эстетической направленности, реализуемые с детьми 6-8 лет с учетом адаптации детей к разнонаправленным нагрузкам школьного обучения (адаптацию мы определяем как приспособление организма к обстоятельствам и условиям мира). Обозначены особенности реализации технологии эстетической направленности с учётом физического развития детей 6-8 лет. Определены уровни компетентности педагогов ДОО и начальной школы по реализации технологии эстетической направленности с детьми 6-8 лет, которые нацелили нас на разработку и экспериментальную проверку влияния комплекса эстетической направленности на физическое развитие детей 6-8 лет.

Практическая значимость исследования в разработке комплекса эстетической направленности для детей 6-8 лет (реализуемого в течение учебного года), методических рекомендациях для педагогов (в том числе и родителей как участников педагогического процесса) по его реализации.

Для осуществления эффективной здоровьесберегающей педагогической деятельности необходимо:

- оптимальное сочетание педагогических методов, форм, средств, технологий в образовательном процессе; разработка технологий воспитания и обучения с точки зрения их влияния на здоровье детей и подростков, оптимизация режима и организации учебно-воспитательного процесса,

санитарно-гигиенических условий и режима двигательной активности; создание системы мониторинга здоровья и физического развития детей в образовательном учреждении; повышение компетентности педагогов в решении вопросов сохранения здоровья всех участников воспитательно - образовательного процесса; формирование ценности здоровья у детей и их родителей.

Учет принципов реализации технологии. Технология имеет развивающий характер, ориентирована на общее и физическое развитие ребёнка в процессе овладения им двигательной деятельностью. В ней заложена возможность как групповой, так и развивающей индивидуальной и коррекционной работы с детьми. В ней учтен принцип единства развивающей и оздоровительной работы с детьми. В процессе реализации технологии педагог учитывает все особенности ребёнка, в том числе и его пол. Содержание здоровьесберегающей технологии ориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребёнка

Здоровьесберегающая технология оснащена практическими материалами и пособиями для индивидуальных и групповых занятий. Мы использовали технологию планирования физкультурной деятельности детей раннего и дошкольного возраста, в содержании которой представлены комплексы пальчиковой, язычковой, ортопедической гимнастики, упражнения на профилактику и коррекцию различных сторон психики детей 6-8 лет [4].

Перечислим основные направления работы. Организация утренней гимнастики. Гимнастика включает в себя несложные игры; 5-6 имитационных (подражательных) упражнений для рук и плечевого пояса, для туловища, ног; такие движения, как приседание, прыжки, бег и спокойная ходьба. Продолжительность её зависит от возраста и подготовленности детей к двигательной активности, от 5 до 10 минут. Каждые 10-15 дней упражнения необходимо менять. Во время выполнения движений особое внимание обращается на носовое дыхание, ритм дыхания (вдох-выдох) в соответствии с выполняемыми упражнениями. Нужно следить, чтобы ребёнок дышал свободно, не задерживал дыхание. Для улучшения функции внешнего дыхания в утреннюю гимнастику включают дыхательные упражнения (звуковую гимнастику). Помещение, в котором находятся дети, всегда должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания.

Пальчиковая гимнастика. При проведении пальчиковой гимнастики необходимо соблюдать следующие правила. Подготовку рук (поглаживание) в раннем возрасте проводит педагог, в дошкольном и младшем школьном - сам ребёнок. Темп упражнений – медленный, ритмичный, с повторениями до пяти раз. Требуемые действия выполняют сначала одной рукой, затем другой и завершают обеими вместе. Важно контролировать постановку кисти и чёткость выполнения движений ребёнком. Пальцы обеих рук должны нагружаться одинаково. Выполнив упражнение, следует расслабить кисти, к примеру, встряхнув ими. Упражнения периодически надо менять, оставляя для

повторения любимые игры ребёнка. Поощрять и хвалить ребёнка при правильном выполнении движений. Организация ортопедической гимнастики. Правила проведения:

При занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста целесообразно использовать разнообразные яркие предметы, проводить занятия в форме игры. При проведении гимнастики специальные упражнения сочетают с общеукрепляющими в соотношении 3:1, 4:1. Эффективны упражнения с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов, перекачиванием предметов, ходьба по палке, обручу, ребристой доске, следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы.

В начале курса упражнения выполняют из исходных положений (И.П.) с разгрузкой стоп: сидя и лежа, затем упражнения из И.П. стоя, в ходьбе. Гимнастику обязательно сочетают с ручным или аппаратным самомассажем.

Гимнастика для глаз. Проведение гимнастики для глаз особенно нужно старшим дошкольникам и младшим школьникам, так как возрастает нагрузка на глаза. Перечислим основные правила проведения гимнастики. Любая гимнастика для глаз проводится две-четыре минуты, стоя, при выполнении упражнений голова обычно неподвижна. Дети повторяют движения глаз по наглядному показу педагога. Гимнастика проводится ежедневно, по две-четыре минуты. Учитывается принцип усложнения: вначале отрабатываются простые упражнения, затем используют их в разных сочетаниях, увеличивая текст и сложность выполнения упражнений.

Игровой массаж. Выполнение игрового массажа улучшает нервную систему ребёнка, поднимает ему настроение. Обучение массажным приёмам происходит в игре. При включении игрового массажа в образовательную деятельность он проводится под музыку – слова пропеваются. В работе с дошкольниками можно использовать музыкальное сопровождение Е. и С. Железновых «Музыка с мамой». Дети закрепляют в игре навыки выполнения самомассажа. В работе с детьми младшего школьного возраста используют музыку, которая нравится детям. Проводя игровой массаж, педагог использует разминание, растирание, поглаживание, лёгкие постукивания. Пальчики рук вытягивают и разминают. В центре ладони находится точка повышения активности. В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте ребёнок выполняет массаж самостоятельно. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, возможность использования в различной обстановке способствует повышению функциональной деятельности головного мозга, тонизирует весь организм. При самомассаже ушей они разогреваются трением ладошки и массируют ушные раковины вперёд-назад. Точечный самомассаж проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего дошкольного возраста. Проводится строго по специальной методике,

рекомендована детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР - органов. При проведении используется наглядный материал.

Дыхательная гимнастика в дошкольном и младшем школьном возрасте способствует повышению общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы. При проведении необходимо обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. При составлении комплексов дыхательной гимнастики необходимо учитывать: доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста; степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры.

С целью систематического использования дыхательные упражнения включаются в комплексы оздоровительной гимнастики после сна, утреннюю гимнастику и физкультурные занятия. Нагрузка постепенно увеличивается за счёт увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

Логоритмику можно проводить как отдельное занятие, либо включать её элементы в образовательную деятельность. На первом этапе важно обращать внимание на постепенное формирование двигательного навыка. Сначала педагог сам эмоционально, в надлежащем темпе выполняет движение от начала до конца, чтобы дети восприняли целостный образ движения в его динамике. Затем даёт расчленённый показ действия в более медленном темпе с пояснением всех элементов, составляющих движение. После этого дети сами воспроизводят действие, слушая указания педагога. Он обращает внимание детей на правильность выполняемых ими действий и поощряет их. Постепенно вводится музыкальное сопровождение, сначала с пояснением педагога, а затем дети самостоятельно выполняют движение под музыку. Для развития равновесия полезно включать в занятия упражнения на уменьшенной площади опоры (дорожка из канатов, доска), с изменением ее высоты (наклонная доска, скамейка), подвижности опоры (мостик-качалка), расположения в пространстве (горизонтально, наклонно). Эти упражнения выполняются под спокойную, умеренную музыку, с выраженными акцентами, указывающими начало и окончание движения. На втором этапе средства логоритмики используются для развития: моторики, артикуляционного аппарата, общих двигательных навыков, тонких, слухопроизносительных дифференцировок. Так, для развития моторики артикуляторного аппарата используются безречевые игры (показать удивление, огорчение, испуг и др.) и речевые игры со звукоподражанием.

Для развития общих движений рекомендуются игры с движениями для верхних конечностей, кисти, пальцев; для нижних конечностей; упражнения с палкой, мячом, на преодоление сопротивления; упражнения для туловища. Широко используется ходьба под музыку по следам на полу (с препятствиями; по нарисованным дорожкам; ходьба на носках, пятках).

Физкультминутка проводится с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить наступающее утомление, а затем вновь переключить их

на продолжение занятия. Физкультминутка продолжительностью 1,5 - 2 минуты проводится примерно в середине занятия, поводом для её проведения служит появление первых признаков утомления (снижение внимания и двигательное беспокойство). Подбор упражнений для физкультминутки проводится с учётом того, что упражнения должны быть знакомы детям и просты в исполнении, должны охватывать крупные мышечные группы. В физкультминутку включают упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника, ходьбой на месте, приседанием, подскоками в быстром темпе. Можно включать и упражнения для мелких групп мышц: кистей рук, шеи, лица, глаз.

Отметим, что реализация здоровьесберегающих технологий будет более эффективной, если привлечь к данной работе родителей. Привлекать родителей к совместному выполнению со своими детьми физических упражнений, подвижных игр, познакомить с комплексами дыхательной, артикуляционной, дыхательной гимнастики. В проектной деятельности дети с помощью родителей могут узнать о ценности здоровья, почему мы боеем, о полезных продуктах, о вредных привычках, и т.п. – тем для изучения множество. По окончании проекта обязательно нужно устраивать праздники, презентации, выставки, благодарить и поощрять родителей и детей.

Таким образом, применение технологии эстетической направленности позволит педагогам и родителям повысить психофизический потенциал детей в период адаптации к разнонаправленным нагрузкам школьного обучения.

Контрольные вопросы:

3. Составьте комплекс (6-8) упражнений и подвижных игр на снятие тревожности у детей в период адаптации к обучению в школе.
4. Как Вы понимаете сущность ЗСТ эстетической направленности?

3.4. Психомоторное развитие детей с особыми возможностями здоровья в непрерывной физической деятельности

Литература:

1. Дудьев, В.П. Психомоторика [Текст]: словарь справочник / В.П. Дудьев. – Москва : Владос, 2008. – 366 с. – (Коррекционная педагогика).
2. Ильина Г.В. Взаимосвязь развития познавательных способностей и физических качеств у старших дошкольников и младших школьников [Текст] / Г. В. Ильина // Сибирский педагогический журнал. – 2011. - № 10. – С. 197-203.
3. Инклюзивное образование. Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ [Текст]: методическое пособие – Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2011. – 167 с.
4. Реализация преемственности в развитии физических качеств детей : монография / Г.В. Ильина. – М: Германия, Ламберт, Saarbrücken, 2014. – 396 с.

5. Тугулева Г.В. Особенности психологического сопровождения образовательного процесса в период детства / Г.В. Тугулева // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2015. - № 46. – С. 62-67.

6. Rashchikulina E.N., Stepanova N.A., Tuguleva G.V., Ilyina G.V. Students' training for the realization of the principle of continuity in the development of children's cognitive abilities / // Indian Journal of Science and Technology. 2016. Т. 9. № 37. С. 102174.

Анализ современных программ дошкольного образования и условий массовой практики в образовательных учреждениях показал, что в них недостаточно учитываются возможности современных технологий (игровых, психогимнастических и др.), а также взаимосвязь физического и интеллектуального оснований развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

Обоснование психолого-педагогических условий психомоторного развития детей дошкольного возраста с разным уровнем физического развития, обеспечивающих удовлетворение особых образовательных потребностей этих детей, может быть выделено как одно из приоритетных направлений дошкольного образования.

Государственный образовательный стандарт предполагает создание необходимых условий для развития и социальной адаптации детей дошкольного возраста посредством организации инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья.

Доступность качественного образования (инклюзивное образование) лиц с различными отклонениями в физическом и (или) психическом развитии (с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, речи, с задержкой психического развития, расстройствами аутичного спектра, множественными нарушениями в развитии, нуждающихся в образовании отвечающем их особым потребностям) предполагается в образовательных учреждениях всех уровней. Государственный образовательный стандарт дошкольного образования предполагает создание необходимых условий для развития и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в процессе инклюзивного образования.

«Под психомоторным развитием принято понимать процесс, характеризующийся единством восприятия и движения. Однако такое понимание отражает только взаимосвязь одной из психических функций с движением. По мнению А. Валлона, одним из противоречий психического развития ребенка является соотношение телесного и психического. Переход от органического к психическому нужно рассматривать через понятия: эмоция, моторика, подражание, социум».

В контексте исследования Ильиной Г.В., Тугулевой Г.В., Яковлевой Л.А. и др., психомоторное развитие обозначено как комплексный процесс развития психических функций (сенсорных, интеллектуальных, речевых,

эмоциональных) и моторных функций (физических качеств) в определенных формах двигательной (физкультурной) деятельности. Физкультурную деятельность определяем, как «...специфическая деятельность человека, проявляющаяся в генетически обусловленной потребности в двигательной активности, которая реализуется в процессе физического воспитания [4, с.127-128]. Рассматриваем данную деятельность как интеграционный процесс формирования различных индивидуальных и личностных качеств в аспекте формирующейся общественной потребности в развитии ребёнка. Подчеркиваем, что «...правильно организованная физкультурная деятельность позволяет решать общевоспитательные, общекультурные задачи, связанные с самосовершенствованием человека, самовыражением, общением, творчеством, культурным отдыхом, влиянием на его эмоциональную сферу, на его мироощущение и мировоззрение» [4, с.127-128].

В настоящее время в системе образования детей с ОВЗ, задержкой психического развития (ЗПР), нарушением опорно-двигательного аппарата сформулирован ряд новых теоретических положений о возможностях коррекции нарушенных психомоторных функций, определены механизмы диагностики, разрабатываются интегративные подходы к их развитию, воспитанию и обучению посредством организации инклюзивного образования. В исследованиях обращается внимание на то, что психофизическое развитие таких детей отличается от нормы: не сформированы сенсомоторные, интеллектуальные, речевые, эмоциональные предпосылки к различным видам деятельности (Т.А. Власова, К.С. Лебединская, В.И. Лубовский, Р.И. Лалаева и др.). Экспериментально установлено, что быстрая утомляемость, колебания работоспособности, неустойчивость эмоционально-волевой сферы у таких детей обычно сопровождаются сниженными показателями физического развития и физической подготовленности (М.Ш. Адилова, Е.М. Мастюкова, Г.А. Бутко, Н.П. Горбунов и др.).

В современных трудах (Н.Л. Белопольская; С.Г. Шевченко; Д.В. Григорьев и др.) показано, что уровень развития психомоторных способностей детей зависит от состояния их сенсомоторных функций, от сформированности представлений об окружающем мире, пространственно-временных представлений, речевого развития и т. д.

Кроме того, среди характеристик сенсорно-перцептивной сферы детей с ЗПР и ОВЗ выделяются моторная неловкость, недостаточная координация движений, слабая переключаемость с одного движения на другое. В процессе изучения детей выявлено, что у них значительно позже возрастной нормы и с большим трудом формируются серии движений, которые необходимы для образования двигательных навыков, способствующих пространственной ориентировке детей (в окружающем пространстве, в собственном теле, на плоскости листа, в схеме противоположного тела и т. п.) [3].

В исследованиях отмечается, что у данной категории детей существенно страдает координация движений обеих рук, нарушен зрительный контроль (зрительно-двигательная координация), снижена двигательная память и т. п.

(М.Ш. Адилова, Н.П. Вайзман, Г.А. Бутко, В.М. Мозговой и др.), что объясняется замедленностью образования у них сложных условных связей в процессе координации движений, слабостью замыкательной функции коры головного мозга. Наиболее сложными для них являются упражнения, требующие координации движений четырех конечностей по перекрестному типу (И.Ю. Горская; В.М. Мозговой). В практике дошкольного образования реализуются методики физического воспитания детей с легкой умственной отсталостью с учетом индивидуального характера процесса приспособления лиц с ограниченными возможностями к мышечной деятельности (С.П. Евсеев; Л.В. Шапкина, Д.В. Григорьев и др.).

В исследованиях Попова Г.Г., Ильиной Г.В., Тугулевой Г.В., подчеркивается значимость развития сенсорной и двигательной (моторной) активности для психического развития, влияние степени их сформированности непосредственно на характер отклоняющегося развития. Ильина Г.В. подчеркивает что «...двигательная деятельность старших дошкольников и младших школьников находится во взаимосвязи с перестройкой их умственных процессов. Важно учитывать особенности использования подвижных игр, которые определяют благоприятную динамику в развитии физических качеств и интеллектуальных способностей детей» [2, с. 199]. Отмечает, что «...правильно организованный процесс физического воспитания способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности» [6, с. 30]. Г.В. Тугулева обосновывает «...особенности развития мыслительных способностей детей и подходы к их изучению, раскрывает дидактические условия обеспечения преемственного развития мыслительных способностей дошкольников. Особое внимание автора уделено методам и приемам мотивации познавательной активности, повышающим воспитывающее влияние на личность ребенка» [6].

Выделим основные методические подходы к организации физического воспитания дошкольников в условиях инклюзивного образования.

Органичность составляющей развивающе-коррекционной работы и компонентов физического воспитания. В физкультурные занятия необходимо включать коррекционную работу по формированию пространственных представлений, развитию когнитивной сферы, а во время развивающих занятий необходимо выполнять оздоровительную гимнастику (дыхательная, психогимнастика, кинезиологические упражнения).

Дифференциация физического воспитания детей. У детей с одним диагнозом могут быть различные эмоциональные и поведенческие реакции на физическую нагрузку.

Индивидуализация физического воспитания детей с нарушениями в развитии.

Парциальность (дробность) предлагаемых детям физических нагрузок. Распределение общей физической нагрузки по длительности и интенсивности в течение всего дня. Исследование показало, что при правильном распределении нагрузок (с учетом типичного состояния для большинства детей утром, днем,

вечером) создается возможность посредством движений «сбрасывать» накопившиеся эмоции. Кроме того, мини-физкультурные занятия влияют на приобретение организованного поведения детей.

Интенсификация на физкультурных занятиях психомоторного развития детей как основы произвольной регуляции движений. В содержание занятий включены специальные упражнения, развивающие крупную и мелкую моторику, автоматизмы движений рук, статическое и динамическое равновесие, совершенствование координационных механизмов нервной системы.

Интеграция элементов физического воспитания в бытовые процессы.

Качественный отбор содержания физкультурно-оздоровительной работы. Содержание занятий должно отбираться с учетом диагностических данных. В работе использовались специфические оздоровительные игры, психогимнастика, кинезиологические упражнения, нетрадиционная утренняя гимнастика, организация психотерапевтических прогулок-занятий, отбор закаливающих процедур и т.д.

Введение специфических мероприятий по коррекции и развитию аффективно-эмоциональной сферы детей в методику организаций физкультурных занятий детей с ИН. Педагогу необходимо прогнозировать возможное неадекватное эмоциональное состояние воспитанников, запускающее негативные поведенческие реакции [5].

Стимуляция самостоятельной двигательной деятельности сенсорной направленности.

Реализация здоровьесберегающих технологий физкультурно-оздоровительной направленности с агрессивными, гиперактивными, гиперопекаемыми и тревожными детьми

В разных формах физкультурной деятельности при выполнении основных движений и подвижных игр у детей прослеживаются следующие состояния: агрессивность, гиперактивность, тревожность и гиперопека.

Агрессивность - это устойчивая характеристика субъекта, отражающая его предрасположенность к поведению, целью которого является причинение вреда окружающему, либо подобное аффективное состояние (гнев, злость).

Причины агрессивного поведения в дошкольном возрасте.

Желание привлечь к себе внимание сверстников (мальчик вырывает книгу у девочки, разбрасывает игрушки и начинает громко лаять, изображая злую собаку, чем, естественно привлекает к себе внимание);

Ущемление достоинств другого с тем, чтобы подчеркнуть свое достоинство (заметив, что партнер расстроился из-за того, что у него не хватает деталей, мальчик начинает кричать: «ха-ха-ха, так тебе и надо, у тебя ничего не получиться, ты плакса»);

- стремление защититься и отомстить (в ответ на «нападение» или насильственное изъятие игрушки следует яркая вспышка агрессии);

- стремление быть главным (после неудачной попытки занять первое место в строю, мальчик отталкивает опередившего, хватая его за волосы и пытается стукнуть головой о стенку);
- стремление получить желанный предмет (прямое насилие над сверстником из-за игрушки).

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по отношению малым поводам.

Тревожность у детей вызывается следующими причинами:

- нарушения в отношениях между детьми и взрослыми;
- неправильное воспитание детей (родители часто желают и требуют от чада того, что ему не под силу: хороших отметок, идеального поведения, проявления лидерства среди детей, победы на соревнованиях).

Завышенные требования родителей к ребенку зачастую связаны с личной неудовлетворенностью, а также желанием воплотить в своем чаде собственные мечты. Иногда завышенные требования бывают связаны и с другими причинами, например, один из родителей является по жизни лидер и добился материального благополучия или высокого положения, и не желает в своем ребенке видеть «лузера», предъявляя к нему завышенные требования.

Нередко, сами родители имеют повышенную тревожность и своим поведением настраивают ребенка на тревожность. Зачастую родители, пытаясь уберечь своего ребенка от мнимых или всех реальных угроз, формируют у него чувство незащитности и неполноценности. Все это не влияет на нормальное развитие ребенка и мешает полностью раскрыться, вызывая тревогу и страх даже в простом общении с взрослыми и сверстниками.

Рекомендации для родителей, как нужно вести себя с тревожным ребёнком.

- Общась с ребёнком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей (педагогов, родственников).
- Избегайте сравнения с другими детьми (особенно, если кто-то лучше).
- Обязательно отмечайте успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другими членами семьи (например, во время общего ужина).
- Хвалите ребенка, гордитесь им. Всем рассказывайте и показывайте его достижения.

Комплекс, направленный на преодоление тревожности детей 5-7 лет

Название	Содержание (упражнения, игры, этюда)
Психогимнастическое упражнение	<p>1. Ребята, сейчас мы с вами отправимся на поляну волшебных цветов. Вы хотите? Тогда возьмёмся за руки и представим, что мы туда полетели на нежном, пушистом облаке (звучит тихая спокойная музыка). держитесь за руки, чтобы не упасть с облака (имитация полёта). Представьте, как дует тёплый ветер. И вот мы приземляемся на поляну, где очень много красивых цветов. А какие вы знаете цветы? Садитесь на полянку, кому как удобно.</p> <p>Ты бы каким хотел стать цветком? (педагог обращается к каждому ребёнку) Знаете, ребята, я волшебница и у меня есть волшебная палочка. Я сейчас могу вас превратить в семечко любого цветка. Вы хотите? Тогда закрывайте глаза. Я прикасаюсь к тебе, Катя, и ты превращаешься в маленькое семечко ромашки... (до всех детей). Вот теперь мы стали маленькими семечками цветков.</p>
Игра	<p>1. Игра «Я бегу, бегу, бегу» (на внимание и память) Цветочки, хотите поиграть? Дружно за руки беритесь и в круг со мною становитесь. Теперь сядьте на ковёр. Я бегу, бегу, бегу (один ребёнок выполняет лёгкий бег или прыжки с высоким подниманием колен), колокольчик я несу (представляет, что несёт колокольчик: имитация его в руке), колокольчик в руки дам (имитирует передачу колокольчика тому ребёнку, около которого остановится) и на место сяду сам (садится на его место). Колокольчик вручается только тому ребёнку, который ещё не получал.</p> <p>2. «Скучно, скучно так сидеть». (на развитие двигательной активности, быстроты реакции) У меня для вас есть ещё одна интересная игра. С двух противоположных сторон стоят стулья. Садитесь с одной стороны. Вы должны будете быстро-быстро перебежать с одной стороны на другую, а я постоянно буду убирать по одному стулу. Перебегать надо после того, как я закончу говорить такие слова: Скучно, скучно так сидеть, Друг на друга всё глядеть, Не пора ли пробежаться И местами поменяться? Проигрывает тот, кто остался без стула. Вы замечательно играли, но немножечко устали и пора нам отдохнуть, расслабиться. Садитесь на пол, скрестите ноги по-турецки, руки положите на колени, кисти рук свисают вниз, спина и шея расслаблена, голову опустите, подбородок касается груди, глаза закройте. Вы отдыхаете. Так хорошо. Вот и закончились волшебные чары. Нам пора возвращаться в группу. Мне было очень интересно с вами путешествовать.</p>
3. Этюд	<p>1. «Заход солнышка» (снятие психоэмоционального напряжения) Наше солнышко заходит за горизонт, ложится отдыхать. И нам, цветочкам, пора отдыхать. Вы можете закрыть глаза, вдохнуть глубоко и выдохнуть (2-3 раза). Расслабили руки (наши лепестки), ноги (наши стебелёк) с туловищем, мышцы лица (наш бутончик). А теперь, я коснусь вас волшебной палочкой, и вы превратитесь в деток. Касаюсь тебя, ромашка, и ты превращаешься в девочку Катю (так с каждым ребёнком). Вставайте, ребята, нам пора обратно в группу. Вам понравилось путешествовать? В следующий раз мы отправимся в другое интересное путешествие. Хотите? А сейчас возьмёмся за руки, сядем на волшебное пушистое облако и полетим в группу. Держимся за руки, чтобы не упасть. Вот мы и прилетели обратно.</p>

Гиперопека – это чрезмерная опека детей, проявляющаяся в стремлении родителей окружить ребенка повышенным вниманием, защитить его даже при отсутствии опасности, постоянно удерживать около себя, заставлять поступать определённым, наиболее безопасным для родителей способом.

Гиперактивность - это состояние, при котором двигательная активность и возбудимость человека превышает норму, является неадекватной и непродуктивной.

Кинезеология - отрасль альтернативной медицины, которая изучает работу мышц, патологические процессы в мышечной ткани и методы их устранения.

Кинезеология – это наука об активизации работы мозга через движения (глазодвигательные, язычковые, пальчиковые, мелкую и крупную моторику).

Приведем пример 2 кинезеологических упражнений детей старшего дошкольного возраста.

«Колечко» поочерёдно как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Выполняется в прямом и в обратном порядке.

«Кулак - ребро-ладонь» три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение понятия «кинезеология».
2. Приведите пример 2-3 кинезеологически упражнений с детьми.
3. Составьте 4 консультации для педагогов и родителей по реализации здоровьесберегающих технологий с тревожными, агрессивными, гиперактивными, гиперопекаемыми детьми дошкольного и младшего школьного возраста, заполнив содержание таблиц 2-4.

ПРИМЕР 1. Консультация для педагогов и родителей по реализации здоровьесберегающих технологий с **агрессивными** детьми дошкольного и младшего школьного возраста

№		
1.	Определение	Агрессивность - это это устойчивая характеристика субъекта, отражающая его предрасположенность к поведению, целью которого является причинение вреда окружающему, либо подобное аффективное состояние (гнев, злость).
2.	Характерные особенности	Ребенок: Обзывается Отбирает игрушки Мстит Бьет сверстников Гневается Не признает своих ошибок Отказывается соблюдать правила Щипаетсяплюется

		Замахивается на других Использует оскорбительные слова Истерит часто напоказ
3.	Тест или опросник на определение уровня тревожности ребенка	«Несуществующее животное», «Кактус»
4.	Рекомендации	Сохранение положительной репутации ребенка Контроль за собственными негативными эмоциями Спокойное отношение в случае незначительно йагресс Ацентрированное внимание на поступках, а не на личности Демонстрация модели неагрессивного поведения Занятия физической культурой и спортом Соблюдение полноценного питания Выполнение упражнений на релаксацию Переключение внимания на другое занятие
5.	Здоровьесберегающие технологии	Коррекционные (психогимнастика, арттерапия, музыкотерапия, технологии воздействия цветом), технологии сохранения и стимулирования здоровья (стретчинг, хатха-йога, фитбол-гимнастика и т.д.)
6.	Взаимодействие с детьми (использование игр, этюдов, упражнений)	М/п игра «Ругаемся овощами, фруктами, ягодами» «Выбиваем пыль» «Падающая башня» Подвижная игра «Снежный ком»

2. Консультация для педагогов и родителей по реализации здоровьесберегающих технологий с **тревожными** детьми дошкольного и младшего школьного возраста

№		
	Определение	
	Характерные особенности	
	Тест или опросник на определение уровня тревожности ребенка	
	Рекомендации	
	Здоровьесберегающие технологии	
	Взаимодействие с детьми (использование игр, этюдов, упражнений)	

3. Консультация для педагогов и родителей по реализации здоровьесберегающих технологий с **гиперактивными** детьми дошкольного и младшего школьного возраста

№		

4. Консультация для педагогов и родителей по реализации здоровьесберегающих технологий с **гиперопекаемыми** детьми дошкольного и младшего школьного возраста

№		

3.5. Реализация здоровьесберегающих технологий физкультурно-оздоровительной направленности с детьми ОВЗ в условиях реабилитационного центра

Литература:

1. Валиуллина Г.Р., Ильина Г.В. Реализация здоровьесберегающих технологий с детьми 5-7 лет, имеющими ограниченные возможности здоровья, в условиях реабилитационного центра : сборник материалов XII Международной научно-практической конференции. Магнитогорск : Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Г.И. Носова, 2018. 170 с.

2. Глухов В.П. Основы коррекционной педагогики и специальной психологии. – М.: МГТУ им. М.А. Шолохова, 2007. – 312 с.

3. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. . Коррекционно-развивающее обучение и воспитание. Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта.-М.: Просвещение, 2007.

4. Закрепина А.В. Организация индивидуальной работы с родителями в условиях групп кратковременного пребывания. // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. - 2009. -№1.

5. Тугулева Г.В., Ильина Г.В., Яковлева Л.А. Психомоторное развитие детей дошкольного возраста средствами физической культуры в условиях инклюзивного образования // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 2. URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26301>

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Прослеживается тенденция к ухудшению физического здоровья детей дошкольного возраста. Необходимо применять современные здоровьесберегающие технологии с учетом реальных возможностей и потребностей детей в условиях инклюзивного образования.

В исследовании Г.Р. Валиуллиной, Г.В. Ильиной [1, с.103] выявлено, что применение здоровьесберегающих технологий физкультурно-оздоровительной направленности в условиях реабилитационного центра позволит улучшить качество восстановления детей с ограниченными возможностями.

Уточним понятие «ребенок инвалид», К данной категории относятся «...дети, имеющие «значительные ограничения жизнедеятельности, приводящие к социальной дезадаптации вследствие нарушения роста и развития ребенка, способностей к самообслуживанию, передвижению, ориентации, контролю за своим поведением, обучению, общению, трудовой деятельности в будущем».

Рассмотрели категории детей с ограниченными возможностями объединенных по общим признакам расстройства здоровья: дети с нарушениями слуха, дети с нарушениями зрения, дети с нарушениями речи, дети с нарушениями двигательной сферы, дети с задержкой психического развития, дети с психическим недоразвитием. В работе нами была дана краткая характеристика для каждой из этих групп.

«...Детский церебральный паралич (ДЦП) - это понятие, объединяющее группу двигательных расстройств, возникающих вследствие повреждения различных мозговых структур в перинатальном периоде. Детский церебральный паралич может включать моно-, геми-, пара-, тетра- параличи и парезы, патологические изменения мышечного тонуса, гиперкинезы, нарушения речи, шаткость походки, расстройства координации движений, частые падения, отставание ребенка в моторном и психическом развитии. При ДЦП могут наблюдаться нарушения интеллекта, психические расстройства, эпилепсия, нарушения слуха и зрения».

Проблема детского церебрального паралича (ДЦП) актуальна в связи с ростом заболеваемости во всем мире и высокой степенью инвалидизации больных. В настоящее время изучение ДЦП неразрывно связано с реабилитационным направлением.

Основной целью коррекционной работы при ДЦП является оказание детям медицинской, психологической, педагогической, логопедической и социальной помощи; обеспечение максимально полной и ранней социальной адаптации, общего и профессионального обучения.

Наиболее успешно, личностное развитие осуществляется в детском коллективе смешанного типа, когда ребенок контактирует и с нормально развивающимися детьми, и с детьми, имеющими аналогичные либо другие проблемы в развитии. Поэтому, постепенное включение детей с церебральным параличом в группу нормально развивающихся сверстников способствует наиболее успешной социализации.

Наиболее эффективным средством развития движений у детей с ДЦП признается лечебная физкультура.

На занятиях лечебной физкультурой применяются современные методики, включающие определенные группы упражнений.

1. Установление контакта и фиксация взора. Инструктор и ребенок сидят на ковре лицом друг к другу, а затем ребенок садится спиной к взрослому. Взрослый поглаживает, покачивает ребенка, сопровождая свои действия спокойной речью.

2. Развитие чувства безопасности и вежливости. Инструктор перемещает ребенка по ковру в положении сидя спиной к взрослому, сидя на взрослом и т.п.

3. Обучение сотрудничеству и партнерству. Ребенок и инструктор, лежа на полу, толкают друг друга ступнями.

4. Ориентировка в схеме тела и в пространстве. Производятся разные движения, в которых акцентируется внимание на частях тела и их положении в пространстве.

5. Развитие силы и физического состояния. Инструктор лежит на спине, а ребенок пытается перевернуть его на живот.

6. Обучение расслаблению. Полная релаксация лежа.

7. Развитие самостоятельных движений в играх. Например, инструктор делает мостик, а ребенок ползает под мостиком, забирается на мостик и т.п. Современная лечебная физкультура использует разнообразные методики, различные технические приспособления.

Помимо традиционных методов лечебной физкультуры, в практике коррекции движений у детей с ДЦП следует использовать различные дополнительные средства, это большие мячи для расслабления мышц, параллельные брусья и разнообразные дорожки для обучения ходьбе, батуты, тренажеры и т.п.

1. Упражнения с мячом.

2. Упражнения на дорожке (с камушками): пройти босиком по дорожке прямо или боком (с поддержкой или без нее).

3. Упражнения на батуте: прыжки с поддержкой инструктора или без нее.

4. Упражнения на беговой дорожке: используется для лечения нарушений осанки, плоскостопия. Способствует укреплению мышц стопы, голени, тазобедренных суставов, улучшению физического развития.

5. Упражнения на велотренажере: помогает укрепить мышечный корсет и повысить общую выносливость мышц нижних конечностей.

При выполнении всех этих упражнений инструктор сначала наглядно показывает их детям и обязательно следит за правильным положением головы, осанкой и опорой на всю стопу. Их применение обусловлено не только поиском более эффективных подходов, но и тем, что ребенку с ДЦП необходимо заниматься лечебной физкультурой на протяжении многих лет, в том числе и дома с родителями. Однообразие упражнений, отсутствие осязаемых наглядных результатов приводит к значительному снижению мотивации у детей. Индивидуальные занятия со старшими дошкольниками с ДЦП проводятся 2 раза в неделю. Длительность занятий 15-20 мин.

У детей с церебральным параличом игровая деятельность ограничена в силу особенностей их заболевания. Поэтому при проведении игр с детьми с церебральным параличом особая роль принадлежит взрослому. Развитию двигательной сферы детей с ДЦП способствует проведение подвижных игр с разнообразными игрушками, которые могут проводить воспитатель, родители. Действия детей зависят от предназначения игрушки: они берут машинки и

коляски, бросают мячи и шары и т.п. Эти игры наиболее доступны для детей с церебральным параличом, так как в этих играх нет четких правил и ребенок может действовать в соответствии со своими силами и возможностями.

Кроме игр с игрушками, на развитие движений влияют подвижные игры, в которых дети выполняют те или иные доступные для них действия. Например: добежать (дойти) до определенного места и взять какой-нибудь предмет (флажок, шар), бросить и поймать мяч определенное число раз, бросить или покатить мяч другому ребенку, докатить обруч до конца дорожки. Двигательные задачи представлены в виде правил игры.

Обозначим виды здоровьесберегающих технологий (медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка, здоровьесбережения и здоровьеобогащения дошкольного образования, здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду, технологии валеологического просвещения родителей), без применения которых работа в учреждениях становится неэффективной.

При изучении работы реабилитационного центра мы выявили широкое применение в данном учреждении здоровьесберегающих технологий. Основа нашей деятельности - это медико-профилактические технологии центр реабилитации укомплектован специалистами с высшим и средним медицинским образованием. Лечение осуществляется медицинскими работниками по следующим кабинетам: гидромассаж; физиотерапевтические процедуры; кинезотерапия (костюм «Адели»); иппотерапия; используются БОС технологии.

По физкультурно-оздоровительным технологиям центр имеет специалиста-тренера по физическому воспитанию. Во время занятий устраиваются физкультминутки для всех детей. Также обязательно посещение тренажерного зала, кабинета массажа, зала двигательного развития каждого ребенка.

Представим методические рекомендации для педагогов по соблюдению определенного порядка действий во время проведения коррекционных игр и упражнений для детей старшего дошкольного возраста.

Перечислим наиболее значимые. Педагог дошкольного образования должен:

1. Обеспечить условия для игровой деятельности детей.
2. Дать возможность свободного выбора ребёнком выбора игры, соответствующего его интересам.
3. Воспитатель поощряет детскую инициативу.
4. Стимулировать детей к использованию выразительных средств речи, жестов при передаче характеров исполняемого персонажа.
5. Воспитатель способствует развитию у детей инициативы и самостоятельности в игре, активности в реализации игровых замыслов.
6. Поощрять стремление ребёнка изготовить своими руками недостающие для игры предметы.

Подчеркнем положительную тенденцию к включению родителей в процесс обучения и воспитания в системе специального образования детей, имеющих нарушения. Сотрудничество с родителями – это очень непростой процесс, от успешности которого во многом зависит эффективность всей реабилитации. Родители являются полноправными участниками педагогического процесса, поэтому они должны иметь всю информацию о том, какое психологическое, педагогическое воздействие оказывается на их ребенка.

Для родителей выделены основные правила поведения с детьми, страдающими ДЦП:

1. Никогда не жалеете ребёнка из-за того, что он не такой, как все.
2. Дарите ребёнку свою любовь и внимание, но не забывайте, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.
3. Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.
4. Предоставьте ребёнку самостоятельность в действиях и принятии решений.

Итогом работы педагогов с родителями является формирование у них установки на положительные формы общения и взаимодействия со своим ребенком, на активную позицию в его воспитании в семье.

Таким образом, цель исследования достигнута, перспективы дальнейшей работы связаны с комплексным применением здоровьесберегающих технологий в специализированных дошкольных учреждениях по реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

2. Дыхательная гимнастика как один из способов повышения функциональных возможностей ребёнка на пороге обучения в школе.

Использование дыхательных упражнений с детьми позволяет эффективно решить следующие задачи:

- 1) адаптация к разнонаправленным нагрузкам школьного обучения;
- 2) повышение общего тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к простудным заболеваниям;
- 3) тренировка дыхательной мускулатуры.
- 4) улучшение дренажной функции бронхов.
- 5) обучение детей технике правильного дыхания (дыхание через нос, с закрытым ртом, глубокий вдох, продолжительный выдох).
- 6) нормализация обменных процессов в органах и тканях всего организма, насыщение крови кислородом.

Широко применяют динамические, статические и реже дренажные дыхательные упражнения.

Динамическими дыхательными упражнениями называют такие упражнения, во время которых дыхание осуществляется с участием вспомогательных дыхательных мышц, при движении конечностей и туловища. Методика дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой основана на коротком активном вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы, а методика М. Л.

Лазарева «Звуковое дыхание» направлена на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Произношение гласных и согласных звуков во время дыхательных упражнений.

Статическими дыхательными упражнениями называют упражнения в углубленном, ритмичном дыхании, осуществляемом без движения рук, ног или туловища.

Важное место в физическом воспитании детей дошкольного возраста занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж. *Дренажными дыхательными упражнениями* называют упражнения, способствующие оттоку отделяемого из бронхов в трахею, откуда мокрота эвакуируется во время откашливания. У ребенка дыхательные мышцы, так же как вся мышечная система, силой не отличаются, их надо развивать. Дыхательная гимнастика Б. С. Толкачева способствует физической реабилитации детей, страдающих респираторными заболеваниями, характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом.

3.6. Программированные упражнения на формирование готовности студентов к реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурной деятельности детей

Литература:

7. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Издательский центр «Панорама», 2006. – 103 с.
8. Гуляева, О, Чеботарев А. Дыхательная гимнастика: методическое пособие. – М.: Чистые пруды, 2007. – 32 с.
9. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. – М.: ИНТОР, 1996. – 544 с.
10. Дворкина Н.И., Трофимов О.С. Интегративное развитие физических и интеллектуальных способностей дошкольников подготовительной группы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 6. – С. 28-31.
11. Кучма В.Р., Леонтьева Н.Р. Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период // Начальная школа: Приложение к газете «Первое сентября». – 2001. – Сентябрь. – №34. – С. 2.

Особую роль в подготовке студентов к реализации здоровьесберегающих технологий в непрерывной физкультурной деятельности детей играют программированные упражнения, тест-опросники, анкеты и творческие задания. Использование данных упражнений позволяет студентам осмыслить внутренний психолого-педагогический механизм непрерывности физкультурной деятельности с учетом сохранения, укрепления и обогащения здоровья детей.

Предлагаем Вам выполнить несколько программированных упражнений, которые позволят на основе самооценки знаний, умений и личностных качеств

определить актуальный уровень Вашей профессиональной готовности к реализации здоровьесберегающих технологий в непрерывной физкультурной деятельности детей.

Тест-задание № 1

«Определение актуального уровня профессиональной готовности студентов к реализации принципа преемственности в развитии физических качеств дошкольников и младших школьников»

Тест-задание предлагается студентам пройти 2 раза, в начале и по завершению курса. При ответах на вопросы анкеты-теста студентам необходимо оценить степень выраженности соответствующих знаний, умений и личностных качеств в баллах от 1 до 4.

1 балл – низкий уровень, не проявляется.

2 балла – средний уровень, проявляется, недостаточно положительно.

3 балла – выше среднего, оцениваемое качество становится основой для творческого поиска.

4 балла – высокий уровень, оцениваемое качество становится культурой познания и самопознания.

№	Содержание вопроса	Оценка			
		1	2	3	4
1	В какой степени вы задумываетесь о первостепенности решения оздоровительной задачи, в процессе физического воспитания дошкольников и младших школьников?				
2	В какой степени Вы определяете значимость реализации преемственности в развитии физических качеств у старших дошкольников, младших школьников?				
3	Насколько чётко Вы можете сформулировать образовательные и воспитательные задачи физического воспитания дошкольников?				
4	Оцените свой уровень развития физических качеств.				
5	В какой степени Вам известны эффективные методы развития физических качеств детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста?				
6	Как Вы оцениваете свои профессиональные умения стимулировать развитие физических качеств дошкольников и младших школьников?				
7	Как высоко Вы оцениваете свои умения сочетать развитие физических и нравственно-волевых качеств у старших дошкольников младших школьников?				
8	Как высоко Вы оцениваете Ваш уровень организации диагностики физической готовности детей к школе?				
9	Как хорошо Вы владеете характеристикой физических качеств детей, с учётом средств и методов их развития?				
10	Насколько высоко Вы оцениваете использование подвижных игр, как средства развития физических качеств дошкольников, младших школьников?				
11	Как хорошо Вы владеете знаниями взаимосвязи развития психических процессов и физических качеств детей?				

Программированное упражнение № 2 «Физические качества»

Физические качества	1	2	3	4	5	6	7	8
сила								
гибкость								
быстрота								
ловкость								
выносливость								

Примечание: обозначьте * в каждой колонке физическое качество, о котором идёт речь в следующих трактовках и характеристиках:

1 – развитию данного качества способствуют упражнения повышенной координационной сложности, содержащие элемент новизны;

2 – данное качество характеризуется быстротой ответного движения на какой-либо раздражитель;

3 – определение данного качества: «Способность в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений»;

4 – данное качество является основой для проявления других качеств у старших дошкольников;

5 – ведущие методы развития данного качества у старших дошкольников и младших школьников: игровой, соревновательный, повторный;

6 – развитию какого качества у старших дошкольников способствуют: компьютерные игры, бег со старта из различных и.п., передвижения в разных стойках, подскоки со скакалкой;

7 – данное качество характеризуется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов;

8 – выбранное Вами качество, развивается в процессе подвижных и спортивных игр, с внезапно меняющимися условиями (эффективность выбранных упражнений в них до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически).

Программированное упражнение № 3

«Готовность студентов к реализации принципа преемственности в физкультурной деятельности дошкольников и младших школьников»

1. В чём суть реализации преемственности в процессе развития физических качеств дошкольников и младших школьников?

А) Непрерывная связь и согласованность различных этапов или ступеней процесса физического воспитания, влияющих на развитие физических качеств детей.

Б) Физическое развитие детей, того, что было достигнуто на предыдущих ступенях, где новое не просто ликвидирует старое, а содержит в себе её рациональную, прогрессивную часть.

В) Относительный повтор организации процесса физического воспитания.

2. В чём цели реализации преемственности дошкольного и начального общего образования?

А) Гармоничное физическое и психическое развитие ребёнка, обеспечивающее сохранение его индивидуальности, адаптации к изменяющейся социальной ситуации, готовность к активному взаимодействию.

Б) Создание эффективного методического обеспечения для образования детей.

В) Экономный расход времени всех участников взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и начальной школы.

3. Определите приоритетные направления развития детей ДОУ и начальной школы, с учётом преемственности в развитии физических качеств:

А) Укрепление здоровья детей в процессе развития, физическая готовность их к школьному обучению.

Б) Достижение ребёнком показателей уровня физического развития, соответствующего биологическому возрасту выпускника подготовительной к школе группы, физической подготовленности, позволяющей успешно адаптироваться к разнонаправленным физическим нагрузкам периода начального школьного обучения.

В) Обучение детей технике двигательных действий.

4. По каким параметрам, на Ваш взгляд, необходимо реализовать преемственность в развитии физических качеств у старших дошкольников, младших школьников?

А) Соответствие в методах, средствах, формах педагогической деятельности в развитии физических качеств детей.

Б) Дополнительность и соответствие возрастных и индивидуальных особенностей развития детей, а также согласованность образовательных целей, средств, методов и форм педагогической деятельности.

В) Согласованность содержания образовательных программ по физическому воспитанию в ДОУ и начальной школе.

5. Что такое готовность специалиста физической культуры к реализации преемственности в развитии физических качеств дошкольников и младших школьников?

А) Это система субъективных оценок и суждений на решение проблемы преемственности в развитии физических качеств детей.

Б) Это эмоциональная установка студента на реализацию соответствия дошкольного и начального общего образования ребёнка.

В) Это готовность, как результат целенаправленного развития соответствующих знаний, профессиональных умений, на основе ценностно-мотивационного отношения к деятельности.

6. Чем определяется система ведущих мотивов и убеждений личности студента, эффективно реализующего преемственность в развитии физических качеств дошкольников, младших школьников?

А) Ценностями личностно-ориентированного развивающего образования и самообразования.

Б) Деятельным участием в реформировании современного дошкольного и начального общего образования.

В) Необходимостью собственного профессионального роста.

7. Какие знания необходимы специалисту физической культуры для реализации преемственности в развитии физических качеств дошкольников и младших школьников?

А) Система педагогических знаний о развитии физических качеств детей.

Б) Преимущественно психологические знания о специфике возрастных и индивидуальных особенностей старших дошкольников, младших школьников.

В) Методологические, психолого-педагогические и методические знания о развитии физических качеств, с опорой на физиологические особенности развития детей.

8. Оцените уровень собственной готовности к реализации преемственности в развитии физических качеств дошкольников и младших школьников:

А) Низкий.

Б) Средний.

В) Высокий.

Анкета № 1

«Определение актуального уровня готовности студентов к реализации здоровьесберегающих технологий эстетической направленности с детьми 6-8 лет»

Вопрос	Варианты ответа		
	Да	Нет	Затрудняюсь ответить (помню, но не могу воспроизвести)
1. Знакомы ли Вы с технологиями эстетической направленности детей дошкольного и младшего школьного возраста?			
2. Можете ли Вы назвать один из видов технологии эстетической направленности?			
3. Используете ли Вы в работе с детьми 3-10 лет технологии эстетической направленности?			
4. Хотели бы Вы узнать, какие виды технологии эстетической направленности Вы можете использовать с детьми в условиях ДОО и начальной школы?			
5. Можете привести пример упражнений для глаз?			

6. Можете привести пример упражнений дыхательной гимнастики?			
7. Можете привести пример пальчиковой гимнастики?			
8. Знаете ли вы упражнения для коррекции стопы?			
9. Можете привести пример упражнений для коррекции осанки?			
10. Кинезеологические упражнения имеют отношение к здоровьесбережению детей?			

Урени готовности: низкий – от 1 до 3 баллов (да); средний от 4-6 баллов (да); высокий – от 7 до 10 (да).

Анкета № 2

«Определение актуального уровня готовности педагогов и родителей к реализации здоровьесберегающих технологий с детьми в ДОУ и семье»

Вопросы	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1. Знакомы ли Вам понятия «Здоровьесберегающие» технологии?»			
2. Используете ли Вы в профессиональной деятельности какие-либо технологии обучения здоровому образу жизни детей дошкольного возраста?			
3. Можете ли Вы привести пример пальчиковой гимнастики?			
4. Можете ли Вы привести пример язычковой гимнастики?			
5. Знакома ли Вам техника выполнения дыхательных упражнений?			
6. Можете ли Вы привести пример кинезеологического упражнения с детьми дошкольного возраста?			
7. Знакомы ли Вы с упражнениями хатха-йоги?			
8. Знаете ли Вы упражнения на релаксацию для детей дошкольного возраста?			
9. Можете ли Вы привести пример упражнения на дыхание?			
10. Считаете ли Вы необходимым использовать коррекционные не только в детском саду, но и в семье?			

Урени готовности: низкий – от 1 до 3 баллов (да); средний от 4-6 баллов (да); высокий – от 7 до 10 (да).

**Оценка удовлетворенности работодателя
молодым специалистом (студента-выпускника), реализующим
образовательную область «Физическое развитие» в ДОУ**

№ п/п	Оценка важности компетенции (обвести кружком*)	Компетенции	Оценка исполнения студентом-практикантом данной компетенции (обвести кружком*)
1	1 2 3 4 5	готовность к позитивному, доброжелательному стилю общения	1 2 3 4 5
2	1 2 3 4 5	готовность к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе	1 2 3 4 5
3	1 2 3 4 5	владение основами речевой профессиональной культуры	1 2 3 4 5
4	1 2 3 4 5	готовность к самооценке профессионально-педагогической деятельности в области «Физическое развитие»	1 2 3 4 5
5	1 2 3 4 5	готовность к проектированию дидактических целей, задач физического воспитания; средств, форм, методов применяемых в области «Физическая культура»	1 2 3 4 5
6	1 2 3 4 5	готовность применять современные методики и технологии в образовательном процессе физического воспитания дошкольников в условиях непрерывного образования	1 2 3 4 5
7	1 2 3 4 5	способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность, самостоятельность	1 2 3 4 5
8	1 2 3 4 5	готовность к организации и проведению разных форм физкультурной деятельности дошкольников	1 2 3 4 5
9	1 2 3 4 5	готовность к мониторингу физической готовности детей	1 2 3 4 5
10	1 2 3 4 5	способность проводить наблюдения за физическим состоянием детей в разных формах физкультурной деятельности детей (педагогический анализ, учёт пульсовых данных ребёнка, хронометраж физкультурного занятия).	1 2 3 4 5

Специалист организации/учреждения _____ Ф.И.О.

ПРОГРАММА ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Цель лабораторных занятий: формирование профессиональных умений студентов к анализу ведущих форм физкультурной деятельности дошкольников; оценка методики развития физических качеств детей.

Задачи:

1. Содействовать развитию у студентов интереса к педагогической работе с дошкольниками.
2. Изучение особенностей деятельности инструктора физической культуры в группах дошкольного возраста.
3. Овладение способами и тактикой общения, обеспечивающими установление личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком.
4. Формирование у студентов системы следующих профессиональных умений:

Гностические умения:

- умение диагностировать уровень физической подготовленности;
- умение диагностировать уровень физического развития;
- умение анализировать опыт других, профессиональное общение.

Проектирование и конструктивные умения:

- умение планировать ведущие формы физкультурной деятельности с дошкольниками;
- умение согласовывать свои воздействия на детей с другими специалистами: воспитателями, музыкальными работниками.

Организационные умения:

- умение организовать коллективную деятельность (всей группы);
- умение организовывать собственную деятельность;
- умение оценивать методику развития физических качеств детей.

Коммуникативные умения:

- умение легко и быстро устанавливать контакт с детьми;
- умение создавать в процессе общения атмосферу доброжелательности, сотрудничества;
- умение дать ориентирующую и стимулирующую оценку ребёнку в группе; умение использовать игровое общение.

Специальные умения:

- умение давать чёткие, краткие объяснения, инструкции, команды, используя доступную и понятную детям терминологию;
- умение анализировать ведущие формы физкультурной деятельности детей;
- умение проводить наблюдение динамики нагрузки на физкультурных занятиях по пульсу выбранного ребёнка;
- умение делать педагогический анализ утренней гигиенической гимнастики, физкультурных занятий;
- хронометрирование физкультурного занятия.

СТУДЕНТАМ РЕКОМЕНДУЮТСЯ СДЕЛАТЬ АНАЛИЗ ПРИЛОЖЕНИЙ (1, 2, 3, 4, 5), ВЫПОЛНИТЬ ЗАДАНИЯ.

1. Представить циклограмму инструктора по физической культуре в ДОУ (на пример оформления представлен).

2. Сделать анализ планирования физкультурной деятельности детей дошкольного возраста.

3. Представить планы-конспекты физкультурных занятий:

- для второй младшей группы – 2;
- для средней группы – 2;
- для старшей группы – 2;
- для подготовительной группы – 2.

4. Представить планы-конспекты УГГ (традиционный, инновационный):

- для второй младшей группы – 2;
- для средней группы – 2;
- для старшей, подготовительной группы – 2.

В ходе лабораторных занятий на базе ДОУ, у студентов формируются следующие *ключевые компетенции готовности студентов к реализации физкультурной деятельности дошкольников в непрерывном образовании:*

- *социальная* (способность совместно со всеми участниками процесса преемственности дошкольного и начального школьного образования (родители, педагоги, администрация и т.д.) вырабатывать единое образовательное пространство в аспекте развития физических качеств детей);

- *когнитивная* (реализация дополнительного взаимодействия познания и самопознания, ориентация на саморазвитие, самообразование);

- *специальная* (готовность студентов к реализации принципа преемственности в развитии физических качеств дошкольников и младших школьников, как результат профессионально-педагогической подготовки);

- *информативная* (владение информационными технологиями физического воспитания и развития детей дошкольного и младшего школьного возраста, которые позволяют оптимизировать рефлексивное управление развитием физических качеств детей);

- *коммуникативная* (способность строить отношения с детьми, их родителями, коллегами на основе сотрудничества, диалога).

В соответствии с концептуальной моделью нашего исследования «Готовность студентов к реализации физкультурной деятельности детей в аспекте непрерывного образования», нами спроектированы следующие этапы:

I этап – подготовительный: формирование первоначальных знаний о сущности процесса преемственности физкультурной деятельности дошкольного и начального школьного образования, физической готовности ребенка к школьному обучению. Данному этапу соответствует блок: «Физкультурная деятельность дошкольников в непрерывном образовании», методологические консультации по совершенствованию исследовательских умений студентов.

II этап – основной: формирование интегративных понятий (профессиональных знаний) о процессе реализации преемственности в

развитии физических качеств детей, профессионально-педагогических умений. Данному этапу соответствует блок «Физические качества», определяющий характеристику физических качеств, средства и методы их развития, параметры преемственности в развитии физических качеств старших дошкольников и младших школьников. Методологические консультации по совершенствованию исследовательских умений студентов.

III этап – заключительный: формирование практических умений по формированию готовности студентов к реализации физкультурной деятельности детей в аспекте непрерывного образования. Содержательная характеристика компонентов готовности студентов к реализации физкультурной деятельности детей в аспекте непрерывного образования.

Обобщая вышеизложенное, необходимо подчеркнуть следующее:

1. Формирование готовности студентов к реализации физкультурной деятельности детей в аспекте непрерывного образования зависит от качественной профессионально-педагогической подготовки будущих педагогов, технологии которой представлены содержательным аспектом, включают три компонента: теоретический; профессионально-практический и ценностно-мотивационный.

2. Готовность студентов к реализации физкультурной деятельности детей в аспекте непрерывного образования определяется условиями развивающего личностно-ориентированного образования, возможностью его практической реализации, формированием профессиональных компетенций будущих педагогов к предстоящей профессиональной деятельности в условиях непрерывного образования.

КОНТРОЛЬНО-ПРОВЕРОЧНЫЕ ВОПРОСЫ ПО КУРСУ

1. В чём суть реализации преемственности в процессе развития физических качеств дошкольников и младших школьников?

2. В чём цели реализации преемственности дошкольного и начального общего образования?

1. Определите приоритетные направления развития детей ДОО и начальной школы, с учётом реализации непрерывной физкультурной деятельности.

4. Какие ключевые компоненты входят в структуру физической готовности дошкольника к обучению в школе?

5. По каким параметрам, на Ваш взгляд, необходимо реализовать преемственность в развитии физических качеств у старших дошкольников, младших школьников?

6. Что такое готовность студента к реализации преемственности в развитии физических качеств дошкольников и младших школьников?

7. Чем определяется система ведущих мотивов и убеждений личности студента, эффективно реализующего преемственность в развитии физических качеств дошкольников, младших школьников?

8. Какие знания необходимы студенту для реализации преемственности в развитии физических качеств дошкольников и младших школьников?

9. Оцените в баллах (от 1 до 5) Ваш профессиональный уровень готовности к реализации физкультурной деятельности детей в аспекте непрерывного образования по нижеперчисленным группам умений:

гностические – _____ баллов;

конструктивные – _____ баллов;

организационные – _____ баллов;

проектировочные – _____ баллов;

коммуникативные – _____ баллов.

10. Оцените уровень собственной готовности к реализации физкультурной деятельности детей в аспекте непрерывного образования.

А) Низкий.

Б) Средний.

В) Высокий.

Задание для самооценки

Оцените в баллах (от 1 до 5) Ваш уровень профессиональных умений по формированию готовности к реализации физкультурной деятельности детей в аспекте непрерывного образования.

Умения	Баллы (от 1 до 5)
<p><i>Гностические:</i> умение учитывать относительно устойчивую асимметричную гармонию природосообразных и культуросообразных параметров в развитии физических качеств дошкольников и младших школьников. Умение анализировать результаты диагностики физической готовности детей, формулировать задачи по развитию физических качеств детей с учётом уровня их развития</p>	
<p><i>Организаторские:</i> умение организовать в процессе физкультурной деятельности детей взаимодействие со всеми участниками процесса преемственности в развитии физических качеств детей. Умение концентрировать (управлять) внимание детей. Умение осуществлять диагностику физической готовности детей</p>	
<p><i>Коммуникативные:</i> умение организовать, поддержать диалог, связанный с вопросом преемственности развития физических качеств детей в условиях непрерывного образования. Уметь мотивировать значение развития физических качеств детей с позиции здоровьесбережения, успешной адаптации к обучению в школе</p>	
<p><i>Конструктивные:</i> умение моделировать физкультурную деятельность детей, в процессе которой (с учётом оптимальных форм, средств и методов развития физических качеств детей), будет реализован принцип преемственности в развитии физических качеств дошкольников и младших школьников</p>	
<p><i>Проектировочные:</i> умение конструировать собственную технологию развития физических качеств детей (комплексы подвижных игр, физических упражнений...), дифференцировать объём, интенсивность физической нагрузки с учётом физической подготовленности детей</p>	

ГЛОССАРИЙ

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

Выносливость – это способность человека длительное время преодолевать утомление, не снижая интенсивности.

Гибкость – это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Готовность ребёнка к школьному обучению – уровень развития ребёнка, обеспечивающий устойчивость и успешность школьного обучения. Это многогранное явление, определяемое рядом биологических, социальных, психолого-педагогических факторов.

Деятельность – активное взаимодействие с окружающей действительностью, в ходе которой живое существо выступает как субъект, целенаправленно воздействующий на объект и удовлетворяющий свои потребности.

Деятельность – это способ воспроизводства социальных процессов самореализации человека, его связей с окружающим миром.

Диагностика педагогическая – это относительно самостоятельная вспомогательная педагогическая дисциплина сервисного характера, предполагающая определение особенностей изучаемых педагогических объектов с целью выработки обоснованных коррекционных мер.

Игровой метод характеризуется развитием физических качеств посредством специально подобранных игровых упражнений, то есть игр определенной направленности – беговой, прыжковой, силовой и т.д. Наиболее эффективно развиваются физические качества в наибольшей степени проявляемые в процессе игры.

Интенсивность физической нагрузки отражается в количестве выполненной работы за единицу времени.

Координационные способности – это свойства организма к согласованию отдельных элементов движения в единое целое для решения конкретной двигательной задачи, что проявляется в хорошей обучаемости, плавности и точности движения, его своевременном исполнении.

Компетентность (от лат. competens – надлежащий, способный) –

1) мера соответствий знаний, умений и опыта лиц определенного социально-профессионального статуса реальному уровню сложности выполняемых задач и решаемых проблем, В отличие от термина «квалификация», включает помимо сугубо профессиональных знаний и

умений, характеризующих квалификацию, такие качества, как инициатива, сотрудничество, способность к работе в группе, коммуникативные способности, умение учиться, оценивать, логически мыслить, отбирать и использовать информацию;

2) область полномочий управляющего органа, должностного лица; круг вопросов, по которым они обладают правом принятия решений. Зона полномочий тех или иных органов или лиц устанавливается законами, другими нормативными актами, положениями, инструкциями, уставами.

Компетенции – это интегративные деятельностные конструкты, включенные в конкретную ситуацию и направленные на достижение реального результата, т.е. знания в действии, умения и навыки выполнения деятельности.

Компетенции – это интегративные деятельностные конструкты, включенные в конкретную ситуацию и направленные на достижение реального результата. Это практико-ориентированные действия, имеющие обобщенный характер.

Концепция физкультурной деятельности определяется генетически детерминированной (обусловленной) потребностью в физической нагрузке, через свободу выбора форм, объемов и интенсивности, к специально организованному и контролируемому её удовлетворению средствами физической культуры.

Ловкость – это способность к быстрому осуществлению сложных координационных двигательных актов в условиях изменяющейся обстановки

Непрерывное образование – образование, всеохватывающее по полноте, индивидуализированное по времени темпам и направленности, предоставляющее каждому возможности реализации собственной программы его получения.

Объем физической нагрузки определяется количеством выполненной физкультурной работы (в килограммах, километрах (метрах), секундах (минутах, часах), количестве раз, количество физкультурных упражнений).

Педагогические знания – это сведения из педагогики о сущности труда учителя, об особенностях подготовительной деятельности и общения личности учителя, о развитии учащихся, их возрастных особенностях и др.

Педагогические умения – способность педагогически грамотно осуществлять взаимодействие на учащихся с целью достижения определенного педагогического результата, реализации знаний. Педагогические умения содержат методологию действия, его ориентировочную основу, овладение которой позволяет выполнять действия в меняющихся условиях педагогической деятельности, творческой по своей сути.

Переменный метод характеризуется физической нагрузкой с одноразовым или многократным изменением её интенсивности в процессе выполнения упражнения. Наиболее эффективен для развития физического качества выносливости после того, как будут исчерпаны, в основном, возможности равномерного метода.

Повторный метод характеризуется отдыхом между отдельными упражнениями достаточным для полного восстановления. Наиболее эффективен этот метод для развития физического качества быстроты и «быстрой» силы (скоростно-силовых качеств).

Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребёнка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребёнок готовится к жизни.

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребёнком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, ценных морально-волевых качеств.

Преемственность – это связь между различными этапами и ступенями развития, как бытия, так и познания, сущность которой состоит в сохранении тех или иных элементов целого или отдельных сторон его организации при изменении целого как системы, т.е. при переходе из одного состояния в другое. Связывая настоящее с прошлым и будущим, преемственность тем самым обуславливает устойчивость целого.

Профессиональная компетентность – это интегральная характеристика деловых и личностных качеств специалиста, отражающая не только уровень знаний, умений, опыта, достаточных для достижения целей профессиональной деятельности, но и социально-нравственную позицию личности.

Развивающие образовательные технологии – результат научных исследований в области содержания, методов и средств образования, результат научных открытий.

Равномерный метод характеризуется выполнением физической нагрузки постоянной интенсивности. Наиболее эффективен на начальном этапе развития физического качества выносливости.

Сила – это способность в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Является основой для проявления других качеств.

Соревновательный метод характеризуется развитием физических качеств, которые в наибольшей степени проявляются в соревновательном упражнении.

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) – одна из форм физкультурной деятельности дошкольников, задача которой заключается в выравнивании эмоционального состояния детей группы и подготовки их к предстоящей совместной деятельности. Задача УГГ: Выравнивание эмоционального и психофизического состояния детей группы и подготовка их к предстоящей совместной деятельности.

Физкультурная деятельность – это специфическая деятельность человека, проявляющаяся в двигательной активности, направленной на физическое совершенствование человека.

Физкультурная деятельность – это специфическая деятельность человека, проявляющаяся в генетически обусловленной потребности в двигательной активности, отвечающая психофизическим особенностям человека, которая решается в процессе физического воспитания.

Физическая готовность к школьному обучению – это достижение ребенком показателей уровня физического развития (биологической зрелости), соответствующего возрасту, и физической подготовленности, позволяющей ему успешно адаптироваться к разнонаправленным (сила, быстрота, выносливость и так далее) физическим нагрузкам школьного обучения.

Форма организации физкультурной деятельности – особым образом организованное выполнение комплекса физических упражнений с целью решения задач сферы физической культуры. К основным формам относятся: физкультурное занятие, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультминутка и физкультурная пауза, специально организованная физкультурная деятельность на прогулке, самостоятельная физкультурная деятельность, задания на дом. К рекреационным формам относятся: туристическая прогулка, физкультурный досуг, физкультурный праздник, день здоровья.

Физкультурное занятие – основная форма физкультурной деятельности дошкольников, которая обеспечивает решение главных задач формирования физической культуры дошкольников: образовательной (обучать технике физических упражнений); воспитательной (развивать физические качества, воспитывать нравственно-волевые качества); оздоровительной (активизировать двигательную деятельность детей).

Физкультурный досуг – это нетрадиционная форма проведения физкультурного занятия. В основе физкультурного досуга лежит подвижная игра. Подвижные игры с правилами, это комплексный воспитательно-образовательный процесс важнейшего значения. Являясь одним из основных

средств и методов физического воспитания, подвижные игры способствуют эффективному решению задач физического воспитания.

Физкультурный (спортивный) праздник – это нетрадиционная форма организации физкультурной деятельности дошкольников и младших школьников. Назначением праздников является демонстрация детьми результатов, достигнутых в овладении физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени.

Физические качества – это врождённые морфофункциональные качества [анатомо-физиологические], которые развиваются в процессе физического воспитания, посредством физических упражнений». Благодаря физическим качествам возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности. Это сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость.

Физические качества – это проявления двигательных возможностей человека, которые определяются двумя группами факторов: врождёнными (биологическими) и приобретёнными в течение жизни, основываются на общих характеристиках.

Физические способности – это совокупность свойственных человеку возможностей, обеспечивающих успешную двигательную деятельность, основу которой составляют его физические качества.

Цель непрерывного образования – обеспечить каждому человеку постоянное творческое обновление, развитие и совершенствование на протяжении всей жизни.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1. Мониторинг индивидуального развития детей/физической подготовленности детей (критерии и показатели мониторинга, периодичность)

Критерии и показатели индивидуального развития детей (пример по вариативной образовательной программе дошкольного образования «Детство», подготовительная к школе группа)

Двигательная деятельность	Здоровый образ жизни, его элементарные нормы и правила
<p>Построения и перестроения выполняет: способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.</p> <p>Общеразвивающие упражнения выполняет: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполняет упражнение активно, точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Выполняет упражнения с разными предметами, тренажерами.</p> <p>Основные движения: соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге – энергичная работа рук; в прыжках – группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании – энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании – ритмичность при подъеме и спуске. Выполняет подводящие и подготовительные упражнения.</p> <p>Ходьба: разные виды и способы – обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.</p> <p>Упражнения в равновесии сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру; балансирует на большом набивном мяче (вес 3 кг); - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; 	<ul style="list-style-type: none"> - Относится к здоровью, как к жизненной ценности. - Знает правила здорового образа жизни, некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья.

<p>приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок;</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты;</p> <p>- ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх.</p> <p>Бег: сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие;</p> <p>- через препятствия высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п.);</p> <p>- сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях;</p> <p>- пробегает 10 м с наименьшим числом шагов;</p> <p>- бегают в спокойном темпе до 2-3 минут;</p> <p>- пробегает 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой;</p> <p>- пробегает в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м;</p> <p>- выполняет челночный бег (5x10 м);</p> <p>- пробегает в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами;</p> <p>- бегают наперегонки; бег на скорость – 30 м.</p> <p>Прыжки:</p> <p>- ритмично выполняет прыжки, мягко приземляться, сохраняет равновесие после приземления;</p> <p>- подпрыгивает на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза;</p> <p>- продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6-8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед;</p> <p>- выпрыгивание вверх из глубокого приседа;</p> <p>- подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет;</p>	<p>- Знает связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности.</p> <p>- Знает некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду.</p> <p>- Знает гигиенические</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> - впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них; - в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); - в высоту с разбега (не менее 50 см); - через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; - через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; - через большой обруч, как через скакалку. <p>Катание, бросание, метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивает, передает, подбрасывает мяч разного размера разными способами; - метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие) разными способами; - точное поражение цели. <p>Ползание и лазание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - энергично подтягивается на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; - проползает под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; - быстро и ритмично лазает по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема». <p>Подвижные игры (организовывает знакомые игры, игры-эстафеты с подгруппой сверстников).</p> <p>Спортивные игры, ребенок знает правила спортивных игр:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Городки</i>. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. - <i>Баскетбол</i>. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. - <i>Футбол</i>. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. - <i>Настольный теннис, бадминтон</i>. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. - <i>Хоккей</i>. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю 	<p>основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).</p>
--	---

<p>медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения.</p> <p>Спортивные упражнения:</p> <p>-<i>Ходьба на лыжах.</i> Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке.</p> <p>-<i>Катание на коньках.</i> Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты.</p> <p>- <i>Катание на самокате.</i> Отталкивание одной ногой.</p> <p>-<i>Плавание,</i> скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду.</p> <p>- <i>Катание на велосипеде.</i> Езда по прямой, по кругу, «змейкой», умение тормозить.</p> <p>-<i>Катание на санках</i></p>	
---	--

Листы здоровья (физическое развитие и группа здоровья детей)

№	Ф.И. ребенка	Дата рождения	Группа здоровья	Группа по физ-ре	Физиологическое развитие	Рост (см)	Вес (кг)	Маркировка мебели	Диагноз	Рекомендации врача

1.1 Мониторинг индивидуального развития детей /физической подготовленности детей (технологические карты или протоколы результатов)

**Технологическая карта «Индивидуальное развитие детей по образовательной области «Физическое развитие»
(подготовительная к школе группа)**

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Двигательная деятельность																Итого							
		построение, перестроение		общеразвивающие упражнения		основные движения, ходьба		бег		прыжки		катание, бросание, метание		ползание и лазание		спортивные упражнения		подвижные игры		Здоровый образ жизни, его элементарные нормы и правила		Н		К	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Б	У	Б	У

1.2 Результаты испытаний I ступени ГТО (подготовительная к школе группа)

Технологическая карта «Мониторинг выполнения тестов I ступени Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) детьми 6-8 лет»

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Тесты ГТО																				Общий результат на знак			
		1. Челночный бег 3x10 м (с)		или бег на 30 м (с)		2. Смешанное передвижение (1 км)		3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу		5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)		7. Бег на лыжах на 1 км (мин, с)		8. Плавание без учета времени (м)		Н		К	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Кол-во тестов	знак	Кол-во тестов	знак
Мальчики																									
Девочки																									

В таблице указывать отдельно мальчиков, отдельно девочек.

Условные обозначения: **Н** – начало года, **К** – конец года; **Б** – результаты на бронзовый знак; **С** – результаты на серебряный знак;

З – результаты на золотой знак, **О** – результаты ниже нормативов.

Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Обязательные испытания с 1 по 4, испытания (тесты) по выбору с 5 по 8.

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе – 8.

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): и у мальчиков и у девочек на бронзовый и серебряный знаки по 6 тестов, на золотой знак по 7 тестов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Перспективный план взаимодействия с семьями воспитанников– *примерный*

Месяц	Консультация	Мероприятие
Сентябрь	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	Осенняя ярмарка
Октябрь	Физическая подготовленность детей старшего дошкольного возраста	НОД открытая совместная деятельность
Ноябрь	Движение – основа здоровья	Праздник «Мама и я», посвящённый Дню Матери
Декабрь	Игровой массаж. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	НОД открытая совместная деятельность
Январь	Лыжная подготовка	День снега и зимних забав
Февраль	Домашний спортивный комплекс	Праздник «Папа и я», посвященный Дню Защитника Отечества
Март	Школа мяча	НОД открытая совместная деятельность. «Готовимся сдать ГТО»
Апрель	Гимнастика	Итоговый концерт секции танцевальной аэробики «Непоседы»
Май	Какую спортивную секцию выбрать	«Семейная Зарница». Смотр строя и песни

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Взаимодействие с социумом (соревнования, сотрудничество с учреждениями спорта, дополнительного образования)

Месяц	Городские мероприятия	Всероссийские конкурсы	Совместные мероприятия с учреждениями города
Сентябрь			
Октябрь			
Ноябрь			
Декабрь			
Январь			
Февраль			
Март			
Апрель			
Май			

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Примерное содержание рабочей программы инструктора по физической культуре

1. Титульный лист

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«_____» города Магнитогорска

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом муниципального дошкольного
образовательного учреждения
«_____» города Магнитогорска
от 00.00.0000 г. № __

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

на _____ учебный год

Разработчик:

2. Аннотация

2.1. Задачи образовательной деятельности с детьми

Задачи по ФГОС ДО	Возрастные группы	Задачи
<p>- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);</p> <p>- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;</p> <p>- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;</p> <p>- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)</p>	<i>Первая младшая</i>	
	<i>Вторая младшая</i>	
	<i>Средняя</i>	
	<i>Старшая</i>	
	<i>Подготовительная к школе</i>	<p><i>Повышение уровня физической подготовленности обучающихся.</i></p> <p><i>Формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.</i></p> <p><i>Воспитание желания и стремления к систематическим занятиям физической культурой и спортом</i></p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Циклограмма образовательной деятельности инструктора по физической культуре – примерная

День недели	Время	Вид деятельности
Понедельник	8.00-8.35	Утренняя гигиеническая гимнастика
	8.35-9.00	Консультации с родителями. Подготовка к НОД
Среда	9.00-11.00	НОД
	11.00-11.30	Индивидуальная работа
	11.40-12.10	НОД
	12.10-15.00	Взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования, педагогическая планёрка, педсовет) Подготовка к секционным (кружковым занятиям)
	15.00-16.10	Секционные (кружковые) занятия
Вторник	8.00-8.30	Утренняя гигиеническая гимнастика
	8.30-9.00	Консультации с родителями. Подготовка к НОД
Четверг	9.00-11.00	НОД
	11.00-11.30	Индивидуальная работа
	11.40-12.10	НОД
	12.10-15.00	Взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования). Подготовка к секционным (кружковым занятиям). Практические занятия «Подготовка к ГТО – VI-XI ступени»
	15.00-17.00	Секционные (кружковые) занятия
Пятница	8.00-8.35	Утренняя гигиеническая гимнастика
	8.35-9.00	Консультации с родителями. Подготовка к НОД
	9.00-11.00	НОД
	11.00-11.30	Индивидуальная работа
	11.40-12.10	НОД

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Комплекс игр-эстафет на развитие физических качеств и познавательных способностей детей 6-8 лет

Эстафеты на развитие ловкости и памяти детей 6-8 лет

Название	Подготовка	Инвентарь	Ход игры	Правила
1. «Надень колечко»	Три команды выстраиваются в колонну по одному за линией. Напротив каждой команды, у линии, на расстоянии 1 м друг от друга ставят на боковую сторону три ящика, на них кладут по плоскому обручу. В 2 м от ящиков ставят кубы, в 1,5 м от кубов ставят гимнастические скамейки вдоль зала и натягивают поперек их резиновые веревочки на расстоянии 1,5 м друг от друга - первую на высоте 40 см, вторую - 85 см от пола. В 2 м от скамеек кладут гимнастические маты, у противоположного конца зала ставят пирамиды, около них кладут кольца двух цветов.	Для игры требуются 3 ящика (размером 65X55 см, глубиной 40 см), 3 плоских обруча (диаметром 40 см), 3 куба (40X40X40 см), 3 гимнастические скамьи (высотой 25 см, длиной 2,5 м, шириной 20 см), 2 резиновые веревочки (длиной 3 м), 3 гимнастических мата, 3 пирамиды с набором колец двух цветов.	По сигналу первые игроки влезают на ящик, пролезают в обруч снизу вверх, спрыгивают с ящика и, положив обруч на ящик, бегут, запрыгивая на куб и спрыгивая с него, до скамей. Пробегают по ним, перешагивая и подлезая под резиновые веревочки, спрыгивают и, подбежав к гимнастическим матам, выполняют на них кувырок вперед. Встают, добегают до пирамид и, надев на них кольцо нужного цвета, выполняют игровое задание в обратном порядке. Передают эстафету очередному игроку, касаясь его плеча рукой.	1. Очередной игрок начинает движение только после того, как ему передали эстафету за линией. 2. Если во время игры игрок уронит обруч, пирамиду, он должен сразу поднять их и продолжать игру. 3. При пробегании по скамье игроки не должны касаться натянутых веревочек и терять равновесие. 4. Игроки должны составлять пирамиду так, чтобы кольца одного цвета чередовались с кольцами другого цвета. 5. Выигрывает команда, игроки которой без нарушений правил первыми закончили игру.
2. «Поймай»	В 6-7 метрах от линии старта перед каждой командой ставится стул.	Волейбольные мячи по числу команд, стул.	Первые номера, получив по мячу, бегут к своим стульям, становятся за ними и бросают мячи от груди двумя руками вторым номерам, после чего возвращаются в конец своей колонны.	1. Если игрок не поймал мяч, он должен побежать за ним, вернуться на свое место и после этого продолжать игру. 2. Бросать мяч двумя руками от груди. 3. Выигрывает команда, чей мяч раньше вернется к первому номеру.

Окончание табл.

3. «Вьюны»	В командах по 6-7 человек. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. На поясе каждого игрока повязана лента или ремень.	Ремни или ленты.	По сигналу первые быстро поворачивается кругом, после чего второй берет его за ремень и они вращаются вдвоем, затем втроем и т.д. Игра заканчивается, как только последний участник одной из команд присоединится к своей колонне и все дети повернутся вокруг оси.	1. Ремень или лента не должны развязаться на игроке. 2. Запрещается резко дёргать игрока за ремень.
4. «Охота за флажком»	В командах по 6- 7 человек. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Кегли выставляются зигзагообразно на расстоянии 1 м. друг от друга.	Велосипед, кегли.	Первый номер на велосипеде должен проехать между кеглями, до обозначенного места. Возвратившись назад по прямой, они передают велосипед следующему ребенку.	1. Не сбивать кегли. 2. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафеты на развитие быстроты и воображения детей 6-8 лет

Название	Подготовка	Инвентарь	Ход игры	Правила
1. «Бег по кочкам»	Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1—1,5 м. друг от друга чертят кружки диаметром 30—40 см (по прямой или извилистой линии).	Эстафетные палочки	По сигналу первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, и кратчайшим пути возвращаются обратно передав эстафетную палочку следующим игрокам, становятся в конец колонны.	1. Очередной игрок начинает движение только после того, как ему передали эстафетную палочку. 2. Передача эстафетной палочки происходит только из рук в руки. 3. Игроки не должны наступать мимо «кочек». 4. Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

2. «Посадка овощей»	Две-три команды выстраиваются в колонны по одному. Перед командами на противоположном конце площадки (15-20 м) чертят по пять кружков. Первым игрокам вручают по мешочку с овощами (чеснок, свекла и т.д.) или с предметами, их условно изображающими.	Мешочки или предметы условно их изображающие.	По сигналу дети бегут, раскладывают все овощи в свои кружки и пустой мешочек передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают овощи и мешочек с овощами передают третьим и т.д.	1. Очередной игрок начинает движение только после того, как ему передали мешочки за линией старта. 2. Мешочки нужно раскладывать именно в те кружки, которые обозначают соответствующие овощи. 3. Побеждает команда, раньше завершившая игру.
3. «На новое место»	Две команды выстраиваются в колонны по одному. На расстоянии 15—20 м от них проводится черта.		По сигналу первые и вторые номера каждой команды, взявшись за руки, бегут за черту. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с третьими игроками и опять бегут до черты. Затем остаются вторые номера, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т.д.	1. Запрещается расцеплять руки во время перебежки. 2. Нельзя толкаться или перетягивать в свою сторону игроков во время бега. 3. Побеждает команда, все игроки которой первыми окажутся на другой стороне.
4. «Передал — садись»	Играющие разбиваются на несколько команд по 5- 6 человек, в каждой команде выбирают капитанов и выстраиваются у черты в колонны по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 3-4 метров становятся капитаны. Капитаны получают по мячу.	Мяч.	По сигналу каждый капитан бросает мяч первому игроку в своей колонне. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и садится на корточки. Капитаны бросают мяч вторым, потом третьим игрокам и т. д. Каждый из них, вернув мяч капитану, садится. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх.	1.Если вовремя игры игрок уронит мяч, он его поднимает, встает на место и бросает капитану. 2. Выигрывает команда, капитан которой первым поднял мяч.

Эстафеты на развитие силы и мышления детей 6-8 лет

Название	Подготовка	Инвентарь	Ход игры	Правила
1. «Гонки снежных комов»	Играющие делятся на две равные команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному на расстоянии 5—10 шагов один от другого. У последних игроков в командах имеется по снежному скатанному кому.		По сигналу они катят ком до следующих игроков, стоящих перед ними, те в свою очередь катят ком также до впереди стоящих и т.д. Когда ком дойдет до самого первого игрока в колонне, он должен докатить его до конечной черты, находящейся в 10—20 шагах впереди.	1. Игру нужно начинать по сигналу. 2. Игрок, докативший ком до впереди стоящего, остается на месте. 3. Снежный ком катить только руками. 4. Команда раньше доставившая ком к конечной черте, выигрывает.
2. «Кузнечики»	Две-три команды строятся в колонны перед стартовой линией.		По сигналу первые номера прыжками преодолевают установленную дистанцию в 10–15 м туда – на правой ноге, оттуда – на левой или наоборот, обязательно заступая за черту на противоположной стороне площадки.	1. Как только первый участник, приземлившись за стартовой чертой, коснется рукой следующего участника, тот начинает прыжки. 2. Если участник коснулся второй ногой площадки (не удержал равновесие) назначается штрафное очко. 3. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и имеющая наименьшее количество штрафов.
3. Встречная эстафета с обручем и скакалкой	Команды строятся, как для встречной эстафеты. У направляющего первой колонны – гимнастический обруч, а у направляющего второй колонны – скакалка.	гимнастические обручи, скакалки.	По сигналу игрок с обручем совершает прыжки вперед через обруч (как через скакалку). Как только он пересечет линию старта противоположенной колонны, выбегает игрок со скакалкой, и прыгает вперед прыжками. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне.	1. Игра продолжается до тех пор, пока игроки не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. 2. Передача совершается только из рук в руки. 3. Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

4.Эстафета «Ловкачи»	На расстоянии 10 м от гимнастической стенки параллельно ей ставится скамейка. Играющие делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колонны по одному. Между колоннами 1-2 шага.	Гимнастические скамейки, гимнастическая стенка.	По команде первые игроки бегут до скамейки, перепрыгивают через нее подбегают к гимнастической стенке влезают по ней, касаются рукой верхней рейки, спускаются вниз и вторично перепрыгивают через скамейку, подбегают к впереди стоящим в своих колоннах и касаются их рук. Те проделывают тоже и т.д.	1. При спуске с гимнастической стенки запрещается спрыгивать. 2.Очередной игрок начинает движение только после того, как ему передали эстафету за линией старта. 3. Побеждает команда, раньше остальных закончившая задание.
----------------------	--	---	---	--

Эстафеты на развитие выносливости и быстроты детей 6-8 лет

Название	Подготовка	Инвентарь	Ход игры	Правила
1. «Перемена мест»	Игроки 2-х команд, стоят в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, приседают, кладут руки на колени.		По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома. Затем следуют прыжки в обратную сторону.	1. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна; 2. В игре не участвует игрок, который пересек линию последним; 3. Побеждает команда, раньше остальных закончившая задания.
2. «Сбей мяч»	Играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу на расстоянии 10—15 м. Обе команды рассчитываются по порядку номеров. Перед носками играющих каждой шеренги проводят линию. Между шеренгами на равном расстоянии от них ставят стул и кладут на него мяч.	Мячи.	Руководитель называет номера в обратном порядке. Игроки, имеющие этот номер, выбегают. Они должны добежать до противоположной шеренги, наступить ногой на линию и на обратном пути сбить со стула мяч. Команде, представитель которой это выполнит, опередив соперника, засчитывается очко.	1.Запрещается толкать игрока соседней команды. 2.Если игрок не наступил или не добежал до линии команде очко не засчитывается, даже если он сбил мяч. 3.За каждое нарушение правил с команды снимается очко. 4. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Продолжение таблицы

3. «Скорый поезд»	В 6—7 м от каждой команды ставят флажки.		По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом направляются к своим флажкам, обгибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету игроки, и вместе они снова проделывают тот же путь и т.д. Играющие держат друг друга за локти и во время ходьбы двигают руками. Когда передний игрок паровоз возвратится на место с полным составом, он должен подать протяжный гудок.	1. Бежать запрещается. 2. Выигрывает команда, первой прибывшая на станцию.
4. Эстафета со скакалками	Чертятся две параллельные линии на расстоянии 15—20 м одна от другой. У первой линии выстраиваются в затылок 2-3 команды. Игроки, стоящие впереди колонны, держат в руках скакалку. На противоположной черте, напротив каждой команды, ставят флажок.	Скакалки, флажки.	По сигналу первые номера начинают бег, перепрыгивая через скакалку, и, обогнув флажок, возвращаются обратно и передают скакалку следующему игроку. Тот, не задерживаясь, прыгает через скакалку и устремляется вперед. Последний участник, поднимает руку вверх.	1. Передача скакалки из рук в руки. 2. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафеты на развитие гибкости и восприятие детей 6-8 лет

Название	Подготовка	Инвентарь	Ход игры	Правила
1. «Шагни через палку»	Две команды строятся в колонны перед стартовой линией. На расстоянии 6-7 метров зафиксирован флажок. Игрок берет палку обеими руками за концы.	Гимнастические палки, флажки.	По сигналу первые номера начинают перешагивать через палку одной ногой, а затем другой. Переносит палку в положение перед собой и таким образом он доходит до флажка, касается его рукой и бегом возвращается назад, передаёт гимнастическую палку следующему игроку и т. д.	1.Передача гимнастической палки осуществляется только за линией старта. 2. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.
2. « Попробуй подними»	Две команды строятся в колонны перед стартовой линией. На расстоянии 10 метров ставится куб для каждой команды, на который выкладываются мешочки по количеству игроков.	2 куба (40X40X40 см), мешочки с песком (150-200 гр.)	По сигналу первые номера бегут к кубу, встают к нему спиной на расстоянии длины стопы. Присев, они должны дотянуться до мешочка на кубе, взяться за него двумя руками, не переступая ногами и удерживая равновесие встать, и вернуться к команде передать эстафету.	1.Каждый игрок берёт только один мешочек. 2.Если игрок, беря мешочек, уронил другой, то после того, как он поднимет свой, повернуться и положить упавший мешочек обратно. 3.Игрок получает штрафное очко, если использовал руки для того, чтобы встать 4.Выигрывает команда, первой закончившая эстафету с наименьшим количеством штрафов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Комплекс упражнений на укрепление мышечных групп, эмоциональное равновесие, концентрацию внимания дошкольников 5-7 лет.

Карточка № 1

«Таласана» (поза пальмы)

Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. - широкая стойка. Медленно сжимая кулаки, согнуть руки перед собой в локтях. Одновременно поднимаясь на носки, выпрямить над головой руки и потянуться вверх. Медленно встать на всю стопу.	10-30сек.	При подъёме - глубокий вдох, в верхнем положении задержка дыхания на 3-4 сек. Опускаемся вниз - выдох. Снимает утомление.

Карточка № 2

«Врикшасана» (поза дерева)

Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. - о.с. Перенеся тяжесть тела на правую (левую) ногу, взять левую стопу обеими руками и поставить в пах правой ноги. Поднять руки над головой, сложив ладони.	10-30сек.	Удерживать равновесие. Дыхание ровное, свободное. Успокаивает нервную систему, тонизирует все мышцы.

Карточка № 3

Уткатасана (неудобная поза)

Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. - узкая стойка ноги в узкой стойке. Вытянуть руки вперёд и вверх, соединив ладони. Сгибая колени принять полуприсед.	10-20сек.	Развивает чувство равновесия

Карточка № 4

Триколасана (поза треугольника)

Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. - широкая стойка. Выполнить наклон вперед, руки в стороны. Наклониться в левую сторону, касаясь левой рукой ступни, правую вверх.	10-15сек.	Укрепляет мышцы ног

Карточка № 5

Падахастасана (поза ног и рук)

Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. - узкая стойка. Сделав вдох, наклониться и коснуться руками пальцев ног, а лбом колен.	10-15сек.	Тонизирует спинные нервы. Улучшает кровообращение органов брюшной полости.

Карточка № 6

Адхо Мукха Шавасана (собака мордой вниз)

Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. - широкая стойка. Наклон вниз, коснуться ладонями пола. Отталкиваясь руками от пола, «потянуть» макушку головы к центру.	10-15сек.	Руки на одной линии с плечами. Ноги не сгибать. Взгляд направлен на большой палец руки.

Карточка № 7

Планка

Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. - о.с. Руки через стороны - вдох, коснуться ладонями пола - выдох. Продвигаясь вперед, принять упор на ладони.	10-15сек.	Улучшает эластичность мышц спины, ног. Колени не сгибать.

Карточка № 8

Самолёт

Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. - стойка на коленях. Приподнять одновременно правую руку и левую ногу. Тоже с другой ноги и руки.	10-15сек.	Растягивает мышцы верхнего плечевого пояса.

Карточка № 9

Аджанейасана (олень)

Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. - широкий выпад. Праву (левую) ногу вперёд, согнув в колене, а левую (правую) стопу развернуть на 90°.	10-15 сек. на каждую ногу	Благоприятно влияет на органы пищеварения Стимулирует спинно-мозговые нервы.

Карточка № 10

Салабхасана (поза кузнечика)

Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. - лёжа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Сделать глубокий вдох и поднять ноги махом вверх.	10-15 сек.	Укрепляет брюшные и поясничные мышцы. Снимает нервное напряжение.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Комплекс специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств детей 6-8 лет

Физические качества	Упражнения	Объём	Интенсивность	Предельная норма выполнения
Ловкость	1.Бросать большой мяч в стенку обеими руками, хлопнуть в ладони и поймать его.	10-15 раз	-околопредельная	
	2.Встать на гимнастическую скамейку, руки на поясе, пройти по ней до конца переступая кубики, которые расставлены на расстоянии 30-40 см, на конце бревна прыгнуть.	2 раза	- большая	
	3. Прыжки на месте с поворотом на 180 градусов за один прыжок.	2х20 сек.		
	4.Подбрасывать мяч вверх, поворачиваться кругом и ловить его.	2х10		
Сила	1.Отжимания	3х5	- околопредельная - средняя - малая	- от 2-х до 6-ти повторений, до 8 подходов.
	2.Проползти в упоре стоя на коленях по наклонной доске, один конец которой закреплён на гимнастической стенке на высоте 35-40 см, подняться на несколько перекладин вверх и опуститься вниз.	2 раза		
	3.Лазание по гимнастической стенке попеременным и приставным шагом ритмично, на высоту 2,5 м, не пропуская перекладин.	3 раза		
	4.Проползти по-пластунски 3-4 м.	2 раза		
	5.Бросать мешочки с песком (200гр.) из-за спины через плечо в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-3,5 м.	3х3		

Быстрота	1.Непрерывный интенсивный бег	15-20 сек.	- предельная - околопредельная	- до появления первых признаков снижения интенсивности
	2.Бег 30 м.	2 раза		
	3.Бег на перегонки (вдвоём, втроём)			
	4.Бросать большой мяч обеими руками от груди друг другу с расстояния 2-2,5 метра и ловить его.	3x20сек.		
Выносливость	1.Бег в равномерном темпе	2-3 минуты	- средняя - малая	- до вынужденного из-за наступившего утомления перехода из средней зоны интенсивности в малую
	2.Бег в среднем темпе по пересеченной местности на дистанцию 200-300 м.			
	3. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках пути по 100-150 м.			
	4. Быстрый бег на 10 м.	3-4 раза		
Гибкость	1.Подойти к обручу, привязанному на высоте 15-20 см. от пола, пролезть в обруч грудью вперёд и боком, стараясь не задеть его.	3-4 раза		
	2.Сед, руки на пояс, Наклоны вперёд не сгибая колен, руками пытаться касаться стоп.	2x7		
	3.Выпад влево, перекатом перенести вес тела на левую ногу.	2x8		
	4.Стоя на гимнастической скамейке выполнять наклоны к полу не сгибая колен.	5x3		

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Примерный годовой план-график планирования подвижных игр, эстафет в физкультурной деятельности детей 6-8 лет

Блок	Месяц	Неделя	Тема	Физкультурное занятие Подвижные игры		Специально-организованная деятельность на прогулке (3 физкультурное занятие)		
				1	2	Подвижные игры	эстафеты	
Диагностика	Сентябрь	1	<i>Здравствуй детский сад</i>	Найди своё место (шеренга, колонна, круг)	Гуси-гуси	Хитрая лиса	-	
		2	<i>Мой дом, мой город, страна, планета</i>	Охотники и утки	Космонавты (Марс, Юпитер, Сатурн, Меркурий)	Чьё звено быстрее соберётся (север, юг, запад, восток) Назови город (страну) (передача мяча в колонне, шеренге, круге)	-	
3		<i>Урожай</i>	Метание картошки Собери урожай	Точно в цель (попади в корзину) Съедобное-не съедобное	Назови фрукты, овощи (передача мяча в колонне, шеренге, круге)	1. Бег до фишки (дорога в сад) 2. Зайцы с капустой (прыжки с мячом, зажатым между колен) 3. Зайцы в огороде (прыжок в длину - отметка, каждый участник выполняет по 1 прыжку) 4. Тачка (и.п.-упор сидя сзади, мяч между колен) 5. Прицеп (к первому бегуну, присоединяется последующий игрок команды)		
							4	<i>Краски осени</i>
Легкая атлетика		Октябрь	5	<i>Животный мир</i>	Кошки-мышки (ОРУ в подвижной игре) Хвосты	Кошки-мышки (ОРУ в подвижной игре)	Коршун и наседка	Волк во рву
			6	<i>Я- человек</i>	Третий лишний	Бег с передачей эстафетной палочки		Юный олимпиец
Школа мяча		Октябрь	7	<i>Народная культура традиции</i>	Юрта	Бой петухов	Бег в мешке	
			8	<i>Наш быт</i>	Вызов номеров	Мишень – корзина	Накорми кролика	

Блок	Месяц	Неделя	Тема	Физкультурное занятие Подвижные игры		Специальная организованная деятельность на прогулке (3 физкультурное занятие)	
				1	2	Подвижные игры	эстафеты
Школа мяча		9	<i>Дружба</i>	Мяч водящему	Чья команда больше	Салки	
		10	<i>Транспорт</i>	Мотоциклисты	Автомобиль	Сцепка вагонов	Гонка мячей в колоннах 1.Передай- встань. 2. Передай – сбоку. 3. Прокати -поймай. 4.Передай над головой, верни внизу. 5.Верх - вниз.
Гимнастика	Ноябрь	11	<i>Здоровейка</i>	Присядка	Кто дольше на одной ноге	Ловкая пара	
		12	<i>Кто как готовится к зиме</i>	Бездомный заяц	Медведь и пчелы		
	Декабрь	13	<i>Здравствуй зимушка-зима</i>	Два мороза	Донеси мешочек	Снежиночки – пушиночки	
		14	<i>Город мастеров</i>	Пожарные на учении	Снайперы	Юные гимнасты	
		15	<i>Новогодний карнавал</i>	Маскарад (море волнуется)	Дракон кусает свой хвост	Снежком по мячу	Весёлые соревнования 1.Гонка на санках 2. Попади в цель 3.Эстафета – биатлон
Зимние забавы	Январь	19	<i>В гостях у сказки</i>	Осада снежной крепости	Снежная карусель	Палочка в снег	
		20	<i>Этикет</i>	Подними предмет	Тройки	Быстрые упряжки	
	февраль	21	<i>Моя семья</i>	Найди свой дом	Два мороза		Папа, мама, я – спортивная семья

ЛЫЖИ		22	<i>Азбука безопасности</i>	Автомобили	Светофор	Гонка на одной лыжи	
		23	<i>Наш защитник</i>	Самый меткий	Кто дальше	Снайперы	
		24	<i>Маленькие исследователи</i>	Удочка	Салки	Земля, огонь, воздух, вода.	
ГИМНАСТИКА	март	25	<i>Женский день</i>	Жмурки	Ловкая пара	Стоп	Кто быстрее
		26	<i>Миром правит доброта</i>	Передай мяч	Спрячь руки за спину (ловишка)	Так можно, так нельзя	
		27	<i>Быть здоровым хотим</i>	Смелые гимнасты	Обруч на себя	Пожарные на учении	
		28	<i>Весело шагаем по планете</i>	Самолеты	Пустое место.	Сцепка вагонов	Веселые соревнования
Школа мяча	апрель	29	<i>Встреча птиц</i>	Совушка	Охотники и утки, Скворечники	Прилет птиц	
		30	<i>Цирк</i>	Ловля обезьян	Волк во рву, Назови животных	Птички и кошка	
		31	<i>Космос</i>	Космонавты	Угадай, что делали	Комета	Гонка мячей в колоннах 1.Передай- встань. 2.Прокати -поймай.

							3.Передай – сбоку. 4.Передай над головой, верни внизу. 5.Верх- вниз.
Легкая атлетика		32	<i>Волшебная вода</i>	Не намочи ног	Рыбаки и рыбки (Удочка)	Море волнуется	
		33	<i>Праздник весны и труда</i>	Перебежки, Найди где спрятано	Не оставайся на земле	Кто больше соберет предметов	
		34	<i>День победы</i>	Добеги прыгни	и Ловец с мячом	Стоп	
Диагностика	май	35	<i>Мир природы</i>	Коршун наседка	и Лягушка и цапля, Ловля бабочек	Мышеловка	Дорожка препятствий 1.Пробеги по скамейки 2.Подлезь 3.Кувырок 4.Забей мяч 5. Гусеница 6. Подлезь
			36	<i>До свидания детский сад</i>	Найди себе пару	Катай мяч	Горелки

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Комплексы упражнений на сохранение и стимулирование здоровья детей старшего дошкольного возраста в семье

Комплекс игровой релаксации детей 5-7 лет

Карточка № 1

«Воздушные шарики»

Содержание	Дозировка	ОМУ
Шарики сложены (расслабленный наклон). Надуем их медленно (дети распрямляются, руки вверх), они полетели(раскачиваем поднятыми руками, мышцы напряжены), а затем сдулись через маленькую дырочку (медленно расслабляемся, опускаем руки, наклоняемся).	Можно повторить три раза	Снимает напряжение, успокаивает ребенка.

Карточка № 2

«Снеговик»

Содержание	Дозировка	ОМУ
На первую часть стихотворения дети «скатывают» снежный ком, затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка. Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена. Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок. Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком. Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла! Но солнце припечет слегка – увы! И нет снеговика!	Можно повторить три раза	Расслабляет мышцы рук и спины

Карточка № 3

«Олени»

Содержание	Дозировка	ОМУ
<p>Руки - рога очень твердые. Мы пробиваемся сквозь заросли. Пальцы сильно растопырены (рога ветвистые). Посмотрите, мы олени! Рвется ветер нам навстречу! Ветер стих, ослабли плечи, руки снова на коленях, Руки не напряжены, расслаблены. Посмотрите, девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики.</p>	2 – 3 раза	Расслабляет мышцы рук и спины

Карточка № 4

«Загораем»

Содержание	Дозировка	ОМУ
<p>Дети лежат на полу на спине. Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем. Держим, держим, напрягаем, Загорели, опускаем, ноги не напряжены и расслаблены.</p>	2 – 3 раза	Расслабляет ноги и спину

Карточка № 5

«Облачка»

Содержание	Дозировка	ОМУ
<p>Дети лежат на ковре: Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке. А сейчас снова вернулись обратно в детский сад.</p>	2 раза	Позволяет расслабить максимальное количество мышц тела.

Карточка № 6

«Птица»		
Содержание	Дозировка	ОМУ
<p>И.п. лежа на спине на полу. Глазки закрыты. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, и ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе. А теперь, медленно взмахнув крыльями, вы приближаетесь к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день.</p>	1-2 раза	<p>Обеспечивает разгрузку позвоночника, расслабляет мышцы рук и ног. Снимает мышечные зажимы.</p>

Карточка № 7

«Аист»		
Содержание	Дозировка	ОМУ
<p>И.п.: лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. Вдох – правую ногу тянуть с напряжением мышц, носок на себя; выдох – расслабиться. Вдох – расслабиться, выдох – тянуть ногу с напряжением мышц, носок на себя. Пауза – расслабиться. Выполнять упражнение левой ногой.</p>	Повторить 2- 4 раза	<p>Снимает динамическое напряжение с мышц ног.</p>

Карточка № 8

«Перед сном»		
Содержание	Дозировка	ОМУ
<p>И.п.: лежа на кровати на спине, руки вытянуть вдоль туловища. Есть у нас игра такая – Очень легкая, простая, Замедляется движенье, Исчезает напряженье... И становится понятно – Расслабление приятно! Ноги расслабляются, Отдохнуть стараются.</p>	Повторить 2- 4 раза	<p>Установка на состояние покоя. Произносится тихим голосом, спокойно.</p>

Комплекс стретчинга на укрепление мышечных групп, эмоциональное равновесие, концентрацию внимания дошкольников 5-7 лет

Карточка № 1

«Таласана» (поза пальмы)

Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. - широкая стойка. Медленно сжимая кулаки, согнуть руки перед собой в локтях. Одновременно поднимаясь на носки, выпрямить над головой руки и потянуться вверх. Медленно встать на всю стопу.	10-30сек.	При подъёме - глубокий вдох, в верхнем положении задержка дыхания на 3-4 сек. Опускаемся вниз - выдох. Снимает утомление.

Карточка № 2

«Врикшасана» (поза дерева)

Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. - о.с. Перенеся тяжесть тела на правую (левую) ногу, взять левую стопу обеими руками и поставить в пах правой ноги. Поднять руки над головой, сложив ладони.	10-30сек.	Удерживать равновесие. Дыхание ровное, свободное. Успокаивает нервную систему, тонизирует все мышцы.

Карточка № 3

Уткатасана (неудобная поза)

Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. - узкая стойка ноги в узкой стойке. Вытянуть руки вперёд и вверх, соединив ладони. Сгибая колени принять полуприсед.	10-20сек.	Развивает чувство равновесия

Карточка № 4

Триконасана (поза треугольника)

Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. - широкая стойка. Выполнить наклон вперёд, руки в стороны. Наклониться в левую сторону, касаясь левой рукой ступни, правую вверх.	10-15сек.	Укрепляет мышцы ног

Карточка № 5

<i>Падахастасана (поза ног и рук)</i>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. - узкая стойка. Сделав вдох, наклониться и коснуться руками пальцев ног, а лбом колен.	10-15сек.	Тонизирует спинные нервы. Улучшает кровообращение органов брюшной полости.

Карточка № 6

<i>Адхо Мукха Шавасана (собака мордой вниз)</i>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. - широкая стойка. Наклон вниз, коснуться ладонями пола. Отталкиваясь руками от пола, «потянуть» макушку головы к центру.	10-15сек.	Руки на одной линии с плечами. Ноги не сгибать. Взгляд направлен на большой палец руки.

Карточка № 7

<i>Планка</i>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. - о.с. Руки через стороны - вдох, коснуться ладонями пола - выдох. Продвигаясь вперёд, принять упор на ладони.	10-15сек.	Улучшает эластичность мышц спины, ног. Колени не сгибать.

Карточка № 8

<i>Самолёт</i>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. - стойка на коленях. Приподнять одновременно правую руку и левую ногу. Тоже с другой ноги и руки.	10-15сек.	Растягивает мышцы верхнего плечевого пояса.

Карточка № 9

Аджанейасана (олень)

Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. - широкий выпад. Правую (левую) ногу вперёд, согнув в колене, а левую (правую) стопу развернуть на 90°.	10-15 сек. на каждую ногу	Благоприятно влияет на органы пищеварения Стимулирует спинно-мозговые нервы.

Карточка № 10

Салабхасана (поза кузнечика)

Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. - лёжа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Сделать глубокий вдох и поднять ноги махом вверх.	10-15 сек.	Укрепляет брюшные и поясничные мышцы. Снимает нервное напряжение.

Комплекс дыхательной гимнастики для детей 5-7 лет

Карточка № 1

«Ослик»

Содержание	Дозировка	ОМУ
Ходьба, легкий бег, остановиться по сигналу. На выдохе прокричать «йа, йа»	4-6 остановок	Произнесение звука «йа» укрепляет связки гортани, эффективно против храпа.

Карточка №2

«Аист»

Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. – о.с. Вдох – медленно поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, вынести вперед, зафиксировать положение. Выдох – опуская ногу и руки, сделать, небольшой шаг, произнося «ш-ш-ш»	4-5 раз	Следить, чтобы выдохи были продолжительными и следовали после вдоха в соответствии с движением рук. Удерживать равновесие

Карточка № 3

«Гуси»

Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. – о.с., руки назад книзу. Вдох – поднять голову. Наклониться вперед, прогнувшись, вытянуть шею – выдох – «ш-ш-ш»	4-6 остановок	Упражнение нормализует функции внешнего дыхания

Карточка № 4

«Каша кипит»

Содержание	Дозировка	ОМУ
И. П. - сесть на стул; вдох Выдох. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь опустить грудь и выпятить живот при выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф»	4-8 раз	Упражнение нормализует функции внешнего дыхания

Карточка № 5

«Паровоз»

Содержание	Дозировка	ОМУ
<p><i>Я могу дышать, как паровоз, чух, чух, чух.</i> <i>Я пыхчу, пыхчу под стук колес, чух, чух, чух.</i> <i>Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, пыхчу, чух, чух, чух.</i> <i>Развивать дыхание хочу, чух, чух, чух.</i></p>	4-8 раз	Ускорять речитатив до максимального темпа, сопровождая его ходьбой на месте, переходящей в бег. Затем перейти на медленный темп, а в конце остановиться со звуком «пх» и расслабить все тело.

Карточка № 6

«Лошадка»

Содержание	Дозировка	ОМУ
<p><i>Я могу дышать, как паровоз, чух, чух, чух.</i> <i>Я пыхчу, пыхчу под стук колес, чух, чух, чух.</i> <i>Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, пыхчу, чух, чух, чух.</i> <i>Развивать дыхание хочу, чух, чух, чух.</i></p>	4-8 раз	Различные движения рук, сгибать ноги впереди. Имитировать приближающийся и удаляющийся звук идущей, скачущей лошадки.

Карточка № 7

«Волк»

Содержание	Дозировка	ОМУ
<p>И.п. – стойка на ладонях и коленях. На вдохе поднять голову вверх. На выдохе протяжно тянуть «у-у-у-у», напрягая мышцы шеи. Губы сложить трубочкой. Вернуться в и.п.</p>	3-4 раза	Пропевание изменять по громкости (с нарастанием и убыванием силы звука в разных вариантах), по тембру звучания (грубо, низко или высоко, звонко).

Карточка № 8

«Сердитый ежик»

Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. – широкая стойка. На выдохе наклониться, стоя на всей ступне, обхватить грудь, голову опустить, изображая рассерженного ежа, - «пф-ф-ф», затем – «ф-ф-ф», сдавливая руками грудную клетку	3-4 раза	Активизирует нижнегрудное дыхание, улучшает подвижность грудного отдела позвоночника и грудной клетки

Карточка № 9

«Лев»

Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Вдох – согнуть руки в локтях, предплечья вперед. Выдыхая, напрячь пальцы рук, направить взгляд вверх, высунуть до предела язык. Тянуть рычащий звук «а-а-а».	2-4 раза	При напряжении, вызванном положением языка, звук «а» как бы вибрирует, создавая впечатление рычания.

Карточка № 10

«Змея»

Содержание	Дозировка	ОМУ
И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Вдох – поднять голову, прогнуться, выдох – медленно опускаться, произнося «с-с-с».	4-6 раз	Движения плавные.

Учебное текстовое электронное издание

Ильина Галина Вячеславовна

**ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ
В АСПЕКТЕ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Учебно-методическое пособие

2,88 Мб

1 электрон. опт. диск

г. Магнитогорск, 2018 год
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»
Адрес: 455000, Россия, Челябинская область, г. Магнитогорск,
пр. Ленина 38

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова»
Кафедра дошкольного и специального образования
Центр электронных образовательных ресурсов и
дистанционных образовательных технологий
e-mail: ceor_dot@mail.ru