

Управление образования администрации
Старооскольского городского округа

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Лидер»
Старооскольского городского округа

«СПОРТИВНАЯ ОДАРЕННОСТЬ.
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ»
(материалы муниципального форума)

Старый Оскол
30 сентября 2016 г.

**Муниципальный форум «СПОРТИВНАЯ ОДАРЕННОСТЬ.
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ».**
Материалы форума, г. Старый Оскол, МБУ ДО «ЦДО «Лидер», 30 сентября
2016 г.

ОРГКОМИТЕТ

Адрес: 309511, г. Старый Оскол, мкр. Олимпийский, дом 34,

МБУ ДО «Центр дополнительного образования «Лидер»

Телефоны: 8(4725) 32-12-22

E-mail: lider-dyussh@yandex.ru

Сайт: <http://stdyussh.ucoz.ru/>

© МБУ ДО «ЦДО «Лидер», 2016 г.

Оглавление

Раздел 1. «Взаимодействие узких специалистов ДООУ в подготовке к участию в Спартакиаде. Спартакиада глазами родителей»	6
1.1. Выявление и развитие одаренных детей при подготовке к Спартакиаде.	6
<i>Шеина Людмила Ивановна, Фомина Елена Николаевна,</i>	<i>6</i>
<i>Онищенко Елена Юрьевна,</i>	<i>6</i>
1.2. Осуществление взаимодействия узких специалистов ДООУ в подготовке и проведению спортивных мероприятий.	9
<i>Румянцева Надежда Николаевна, Степнова Татьяна Александровна, Косенко Галина Владимировна, Чернякина Олеся Васильевна,</i>	<i>9</i>
1.3. Совместная деятельность педагога и родителей в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста.	11
<i>Шеховцова Ирина Михайловна</i>	<i>11</i>
1.4. Система взаимодействия специалистов ДООУ и родителей в подготовке к участию в спартакиаде.....	14
<i>Самсонова Наталия Васильевна, Петровская Альбина Валентиновна, Инструктор по физической культуре, Старший воспитатель,</i>	<i>14</i>
1.5. Развитие физического потенциала детей в условиях дошкольного учреждения	16
<i>Павлоцкая Н. А. Никулина М.Ю.</i>	<i>16</i>
1.6. Система взаимодействия педагогов ДООУ в отборе детей на первом этапе спартакиады	19
<i>Сотникова Елена Анатольевна,</i>	<i>19</i>
1.7. Особенности взаимодействия музыкального руководителя и инструктора по физической культуре при подготовке к соревнованиям по спортивной аэробике	21
<i>Степнова Татьяна Александровна.....</i>	<i>21</i>
<i>Аленушкина Екатерина Константиновна</i>	<i>21</i>
Раздел 2. «Система отбора в ДООУ спортивно-одаренных детей. Использование банка данных одаренных детей для спортивного отбора»	23
2.1. Выявление спортивно-одаренных детей дошкольного возраста в условиях детского сада.	23
<i>Рассохина Ирина Николаевна,</i>	<i>23</i>
2.2. «Об индивидуализации процесса физического воспитания в ДООУ. Работа с одарёнными детьми».	25
<i>Гладских Лариса Алексеевна,</i>	<i>25</i>
<i>Болтенкова Елена Андреевна,</i>	<i>25</i>

2.3. Выявление и развитие спортивно-одаренных детей на раннем этапе физического развития	27
<i>Абакишина Ольга Николаевна,</i>	27
2.4. Система отбора спортивно-одаренных детей в МБДОУ ДС №64 «Искорка»	
<i>Зайцева Елена Витальевна</i>	33
<i>Мальцева Жанна Владимировна</i>	33
2.5. Актуальность выявления спортивно-одаренных детей в дошкольных образовательных учреждениях	36
<i>Айдосова Виктория Владимировна,</i>	36
2.6. «Развитие спортивной одарённости у дошкольников».....	39
<i>Домаева Татьяна Петровна</i>	39
2.7. «Выявление и отбор спортивно-одаренных детей старшего возраста в условиях дошкольного учреждения»	42
<i>Колесникова Светлана Ивановна,</i>	42
<i>Смотрова Галина Викторовна,</i>	42
<i>Бобрицких Вера Ивановна,</i>	42
2.8. Развитие спортивной одаренности дошкольника	45
<i>Абаполова Валентина Владимировна,</i>	45
Раздел 3. «Методика подготовки к отдельным видам Спартакиады»	47
3.1. Техника работы со скакалкой и методика тренировки старших дошкольников при подготовке к городской дошкольной Спартакиады	47
<i>Арепьева Лариса Владимировна,</i>	47
3.2. Методика подготовки к отдельным видам Спартакиады	51
<i>Логвинова Олеся Юрьевна,</i>	51
3.3. Методика подготовки по прыжкам в длину с места	54
<i>Алтутова Татьяна Григорьевна,</i>	54
3.4. Методика подготовки к аэробике, в рамках ежегодной городской спартакиады среди дошкольников	58
<i>Мальцева Наталия Сергеевна,</i>	58
3.5. Методика обучения детей дошкольного возраста прыжкам в длину с места	61
<i>Слепо Антонина Ивановна,</i>	61
3.6. Обучение детей дошкольного возраста прыжкам в длину с места.....	64
<i>Дудкина Ольга Валентиновна</i>	64
3.7. Методика подготовки к отдельным видам Олимпиады по плаванию.....	66

<i>Мещерякова Снежанна Викторовна</i>	66
3.8. Методы и приемы обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста	
<i>Яновская Надежда Дмитриевна</i>	69
3.9. Система работы узких специалистов по приобщению дошкольников к занятиям аэробикой	72
<i>Грищенко Лариса Ивановна,</i>	72
3.10. Обучение детей дошкольного возраста прыжкам через скакалку	73
<i>Иванова Зинаида Ивановна</i>	73
3.11. Методика подготовки к отдельным видам Спартакиады – прыжкам	77
<i>Жесько Оксана Александровна</i>	77
3.12. Методика обучения дошкольников метанию.....	81
<i>Богачева Татьяна Ивановна,</i>	81
3.13. Методика обучения детей разных возрастных групп бегу.	84
<i>Малыхин Андрей Викторович</i>	84
3.14. Методика проведения занятий воспитанников ДООУ по физической культуре	
<i>Боева Галина Владимировна,</i>	87
Раздел 4. «История участия ДООУ в Спартакиаде. Динамика роста результатов по годам участия в Спартакиаде»	89
4.1. Система работы коллектива детского сада как средство подготовки воспитанников к участию спортивных соревнований.....	89
<i>Верейкина Ирина Викторовна</i>	89
<i>Дудкина Наталия Евгеньевна</i>	89

Раздел 1. «Взаимодействие узких специалистов ДОО в подготовке к участию в Спартакиаде. Спартакиада глазами родителей»

1.1. Выявление и развитие одаренных детей при подготовке к Спартакиаде.

*Шейна Людмила Ивановна, Фомина Елена Николаевна,
Онищенко Елена Юрьевна,
инструктор по физической культуре, воспитатели,
МБДОУ ДС №10 «Светлячок».*

Педагоги, физиологи, врачи ставят знак равенства между лучезарной улыбкой и физическим здоровьем человека, т.е. эмоциональный заряд открывает дорогу здоровью, добру, красоте [1, с. 33].

Учёный-философ М.С. Кагин сказал: «Нам не дано предугадать, каким конкретно будет облик культуры будущего, но его качества во многом зависят от нашей (взрослой) деятельности, подготавливающей его приход. В конечном счёте знание теории и истории культуры для того и нужно нам, чтобы каждый мог в меру своих сил, сознательно и целенаправленно участвовать в выходе человечества на новую орбиту своего культурного развития». И эта новая орбита культурного развития личности начинается именно с дошкольного возраста. [3, с. 19].

Ещё в 2009 году МБУ ДО «ЦДО «Лидер» было внесено предложение о проведении ежегодных Спартакиад среди дошкольных образовательных учреждений города Старый Оскол и Старооскольского района, Белгородской области. Теперь это уже стало прекрасной традицией.

Спартакиада проходит в IV этапа. Наш детский сад - её активный участник.

Каждый ребенок – это, прежде всего, личность, обладающая своим характером, способностями, интересами, а также богатым внутренним миром. И задача взрослого помочь ребенку найти оптимальный для его возраста, здоровья и эмоционального благополучия тот вид деятельности, который ему интересен и который у него получается лучше, чем у его сверстников. Вся работа по подготовке к Спартакиаде и выявлению спортивно-одарённых детей проходит в тесном взаимодействии с узкими специалистами и воспитателями. В нашем детском саду проводится большая работа по приобщению детей дошкольного возраста к физической культуре и этому во многом способствует проводимая ежегодно Спартакиада, организованная МБУ ДО «ЦДО «Лидер».

Подготовка к участию в ней длится практически весь учебный год. А начинается она практически с того момента, когда ребенок впервые переступил порог детского сада, т.е. на раннем этапе физического развития. Уже первое посещение психолога при поступлении в ДОО, а в дальнейшем, на основе наблюдений, изучения его особенностей, физического развития, способствует выявлению талантливых детей. Одаренные дети в разных областях и разными способностями, их поиск, выявление и развитие является одним из важнейших аспектов деятельности педагога-психолога, специалистов, воспитателей. Такие дети имеют более высокие по сравнению с большинством творческие возможности

и проявления; доминирующую активную познавательную потребность; испытывают радость от добывания знаний. Одаренный ребенок - это тот ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние посылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности.

Под одаренностью понимают системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми.

Наиболее продуктивен педагогический путь, согласно которому одаренность на ранних возрастных этапах (старший дошкольный возраст), рассматривается преимущественно как общая, универсальная способность. А с возрастом эта универсальная, «общая способность» все более приобретает специфические черты и определенную предметную направленность. И главная педагогическая задача в этот период смещается с развития общих способностей к поиску адекватного способа реализации личности в определенных видах деятельности.

Огромное значение имеет оснащение спортивно-игровым оборудованием физкультурной площадки на территории детского сада. Она состоит из ряда спортивно-игровых зон: полосы препятствий, беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для игр с элементами спорта и зоны для изучения правил дорожного движения. По периметру площадки размещаются: гимнастическая стенка, бревна разных размеров, рукоходы, мишени для метания и др. В торцах площадки размещены стационарные стойки для баскетбола и волейбола. По всей длине площадки размещаем «полосу препятствий», где дети прыгают, бегают, пролезают, качаются на балансирах, пролезают в туннели и т. д. подбор оборудования зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, от времени года и условий погоды. Рядом с площадкой находится беговая дорожка с разметкой 10, 20 и 30 м.

Вся работа проводится в подгрупповой и индивидуальных формах обучения. Формы её разнообразны: это традиционные и сюжетные комплексы гимнастики, аэробики, утренние пробежки и др.; занятия-тренировки с использованием элементов акробатики, модульных элементов, тренажёров и тренажерных устройств; двигательные минутки; подвижные и спортивные игры; упражнения на прогулке, а также спортивные праздники, соревнования.

При выявлении детей с опережающими физическими возможностями встает проблема: чему и как их учить, как способствовать их оптимальному развитию. Программы для одаренных должны отличаться от обычных учебных программ. Обучение таких детей должно отвечать их существенным потребностям. Одаренные дети обладают некоторыми общими особенностями, которые должны учитывать инструктора по физической культуре. Когда уровень и скорость обучения не соответствуют потребностям ребенка, то наносится вред как его физическому, так и личностному развитию. Существуют разные стратегии обучения одаренных детей, которые могут быть воплощены в разные формы. Для

этого разрабатываются специальные программы. Работа с одаренным ребенком по стандартной общеобразовательной программе с обычными детьми похожа на тот случай, когда нормального ребенка помещают в класс для детей с задержкой умственного развития. Ребенок в таких условиях начинает приспосабливаться, он старается быть похожим на своих одноклассников, и спустя какое-то время его поведение будет похоже на поведение всех остальных детей в классе. У невнимательного, неподготовленного педагога такой ребенок может надолго задержаться в развитии. Но и ускорение не является универсальной стратегией, необходимой всем одаренным детям [5, с. 119].

Условия успешной работы с одаренными детьми:

1. Осознание важности этой работы каждым членом коллектива и усиление в связи с этим внимания к проблеме.

2. Подготовка педагога к взаимодействию с одаренными детьми. Так как одаренные дети нуждаются в индивидуализированных программах обучения. Педагоги, работающие с такими детьми, должны иметь специальную подготовку. Часто педагоги не могут выявить одаренных детей, не знают их особенностей, равнодушны к их проблемам.

3. Создание и постоянное совершенствование методической системы работы с одаренными детьми.

Считаем, что результативное участие в Спартакиаде возможно лишь при тесном взаимодействии всех педагогов ДОУ; способствует воспитанию в каждом ребёнке гармонично развитой личности; сдать нормы ГТО; выявлению одаренных детей и их для дальнейшему обучению по выбранному виду в спортивные школы и самое главное – быть здоровым.

Впечатления детства остаются на всю жизнь. Пусть одним из ярких воспоминаний о детстве будет Спартакиада, этот спортивный праздник, наполненный эмоциональным подъемом, положительной энергией, радостью и необычностью.

Литература

1. А.Лагутин «Использование средств гимнастики в процессе физического воспитания дошкольников».

2. М.А.Руновой «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет», Москва изд «Владос», 2009 г.

3. М.Маханева «Воспитание здорового ребенка» Москва, изд, АРКТИ 1998 г.

4. Журнал «Дошкольное воспитание» № 2 – 2007г. , № 4,2 - 2008 г., № 8,9 – 2009г

1.2. Осуществление взаимодействия узких специалистов ДОУ в подготовке и проведении спортивных мероприятий.

*Румянцева Надежда Николаевна, Степнова Татьяна Александровна, Косенко
Галина Владимировна, Чернякина Олеся Васильевна,
Инструктор по физической культуре, Музыкальный руководитель, Музыкальный
руководитель, Педагог - психолог
МБДОУ ДС№24 «Берёзка» СГО.*

Проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни является одной из актуальных в дошкольном воспитании. Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. Сегодня система образования включает в себя достаточно широкий круг спортивно-оздоровительных мероприятий для детей дошкольного возраста. Муниципальная детская Спартакиада, которая ежегодно проводится у нас в Старом Осколе, один из ярких примеров такого мероприятия. Она проводится в несколько этапов, в течение всего учебного года. В ходе работы по организации к таким соревнованиям инструктора по физической культуре часто сталкиваются с низким уровнем заинтересованности не только коллег по работе, но и родителей детей. Проанализировав данную проблему, в нашем дошкольном учреждении пришли к выводу, о значимости установления взаимодействия узких специалистов ДОУ в решении данного вопроса. Была разработана система взаимодействия узких специалистов в работе по подготовке и участию детей в Спартакиаде.

Инструктор по физической культуре, воспитатели, педагог-психолог и музыкальные руководители, работают в тесном контакте друг с другом. Мы стремимся к тому, чтобы иметь единый подход к воспитанию каждого ребенка и единый стиль работы в целом. Чтобы обеспечить такое единство в работе всех педагогов и специалистов были выработаны основные задачи, которые включили в себя:

1. Создание команды единомышленников из всех специалистов и повышение их профессионального уровня.
2. Организация развивающей среды, стимулирующей физическое и личностное развитие ребенка.
3. Совместно изучается содержание программы и составляется перспективный план работы по всем видам деятельности детей и по всем разделам программы.
4. Совместно готовятся и проводятся праздники, развлечения, тематические и интегрированные занятия.
5. Тесно взаимодействуем с родителями.

Работа проводится в несколько этапов. Первый этап работы – диагностический. Инструктор по физической культуре и педагог - психолог выявляют детей с проявлением двигательной активности. Инструктор по физической культуре совместно с медицинским работником, с помощью тестов определяют уровень физической подготовленности детей. Педагог - психолог с

помощью анкетирования выявляет родителей, имеющих спортивное образование, спортивные разряды, семьи, ведущие здоровый и активный образ жизни. Все полученные результаты обобщаются, подводятся итоги по данному диагностическому этапу.

На втором информационном этапе организуется подбор методических материалов в работе с детьми, проявляющими двигательную одаренность, осуществляется привлечение родителей к совместной работе.

Следующий этап - развивающий, он направлен на обеспечение гармонии личности и интеллекта двигательного-одаренных детей. Это этап организуется под четким взаимодействием инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога-психолога, музыкальных руководителей и родителей детей.

Инструктор по физической культуре проводит работу по развитию физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации); накапливается и обогащается двигательный опыт у детей; формируется потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

В свою очередь музыкальные руководители занимаются формированием основ музыкальной культуры дошкольников; развиваются способности слышать, любить и понимать музыку, чувствовать её красоту; воспитывается интерес к музыкально-ритмическим движениям;

На этом этапе происходит изучение социально-личностной и эмоционально-волевой сферы детей. Уделяется большое внимание психологической подготовке детей к предстоящим городским спортивным мероприятиям. Выявляются дети тревожные, эмоционально неустойчивые. С этими детьми педагог-психолог проводит специальные занятия по коррекции эмоционально-волевой сферы. Также со всеми детьми организуются специальные занятия на сплочение детского коллектива. Так как это могут быть дети из разных групп, и оказавших в одной команде, они могут испытывать дискомфорт. Новая стрессовая обстановка в условиях соревнований, новые товарищи могут неблагоприятно повлиять на успешность детей. Чтобы дети комфортно чувствовали себя в условиях соревнований, чтобы их ничего не отвлекало, нужно адаптировать их к новой среде: познакомить с условиями проведения соревнований путем привлечения детей с их семей на городские массовые спортивные мероприятия. На данном этапе работы осуществляется большая работа с родителями. Основная задача педагогов при работе с родителями – помочь им стать заинтересованными, активными и действенными участниками образовательного процесса. Педагоги разъясняют родителям о необходимости ежедневной работы со своим ребенком по заданиям, которые дает инструктор по физической культуре, педагог-психолог, музыкальный руководитель и воспитатели, в единстве требований педагогов и родителей. Только в таком случае возможны наилучшие результаты.

Заключительный этап – это подведение итогов работы **всех** специалистов. Подойдя к этому этапу работы, мы видим насколько слаженной и плодотворной

была наша работа. От нее зависит, какие места на детской Спартакиаде получат наши воспитанники.

Наше будущее-это наши дети. Наша Родина только тогда будет сильной, процветающей и конкурентно – способной страной, когда будет здоровым её подрастающее поколение.

Литература:

1. Арушанова А.Г. Образовательная область «Коммуникация»: формы организации психолого-педагогической работы / Современный детский сад, 2011- № 2 – С.19. Белая К.Ю. Образовательная программа ДООУ с учётом федеральных государственных требований: Рекомендации к написанию// Справочник старшего воспитателя, 2010 - № 10 - С.6.

2. Божович Л.И., Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] /Л.И.Божович. - М.: Просвещение, 1968. - 464 с.

3. Коларевой З.И. Физиология высшей нервной деятельности ребенка, 1968 130 с. Ил. Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта. М., 1959. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования // Дошкольное воспитание 2010 - № 4 - С. 4.

4. Чекунова Е.А. Формирование ключевых компетенций у детей дошкольного возраста в условиях вариативности содержания дошкольного образования // Управление качеством вариативной системы дошкольного образования: актуальные проблемы и перспективы развития. Тезисы выступлений участников межрегиональной научно-практической конференции - Ростов-на-Дону, 2004 - 144 с.

1.3. Совместная деятельность педагога и родителей в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста.

*Шеховцова Ирина Михайловна
инструктор по физической культуре
МБДОУ ДС № 26 «Солнышко».*

Все родители хотят обеспечить своему ребенку наилучший старт в жизни, и большинство хорошо понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, и в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Лучше всего показать ребенку, как нужно относиться к физкультуре и спорту, на собственном примере.

Участвуя в совместных мероприятиях, взрослые получают возможность видеть, как ребенок ведет себя в коллективе сверстников, какова его физическая подготовка, какую радость и пользу приносят ему игры, веселые состязания. Видя, как родители бегают, прыгают, соревнуются, дети проникаются новыми чувствами к ним и испытывают огромную радость от общения [3, с. 86].

Цель нашей работы – в сотрудничестве с семьей воспитать физически развитого, жизнерадостного ребенка, путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни, но это возможно только в том случае, если фундаментом станет совместная детско-родительская деятельность, организованная на базе ДОО, при котором взрослые личным примером будут подкреплять осознанное желание детей быть здоровыми.

В ходе взаимодействия с семьями решаются *следующие задачи*:

создание системы взаимодействия с семьей в процессе воспитания у детей интереса к занятиям физкультурой и спортом на основе открытости;

формирование у детей системы знаний о собственном теле, здоровом образе жизни, культурно-гигиенических навыков, основах анатомического строения собственного тела.

Общение родителей с коллективом детского сада наиболее продуктивно проходит во время праздников. Но чтобы праздники не стали своеобразным отчетом перед родителями, необходима четкая система взаимодействия педагогов, родителей и детей.

Работу с родителями мы условно разделили на три части:

Первая часть «На пути к сотрудничеству».

Цель: мотивировать родителей на сотрудничество.

Задачи: анализ потребностей, жизненных принципов, компетентности, культуры родителей.

Методы использовались общепринятые - анкетирование, беседы.

Вторая часть «Узнаем друг друга»

Цель: привлечение родителей к совместной физкультурно - оздоровительной работе и повышение их компетенции в воспитании здоровой и физически развитой личности, а также роли влияния положительного примера взрослых.

Здесь мы использовали следующие виды взаимодействия:

просмотр родителями открытых занятий по физкультуре, спортивных досугов; организация для них консультаций, «Школа для родителей»;

привлечение родителей к изучению необходимой литературы, статей, программ (информационные стенды, памятки, ширмы).

Третья часть «Активное сотрудничество»

Цель: активное участие родителей в физкультурно - оздоровительной деятельности.

Оно включает:

участие в физкультурно-оздоровительных досугах, семейных праздниках;

привлечение родителей к участию в подвижных играх; обучение конкретным приемам и методам оздоровления (самомассаж, дыхательная гимнастика);

в качестве примера успешной работы по взаимодействию ДОО и семьи в формировании здорового образа жизни дошкольников проводятся совместные интегрированные занятия с участием родителей.

Совместные физкультурно-оздоровительные занятия с родителями – возможность приобщить взрослых к двигательной деятельности с детьми. Занятия повышают их заинтересованность в оздоровлении ребенка, способствуют приобретению родителями и детьми разнообразного двигательного опыта, учат взаимодействовать, снимают чувство неуверенности. Отличительная особенность этих занятий в том, что родители не только помогают педагогу, но и становятся индивидуальными тренерами своего ребенка. А это помогает детям, и родителям и педагогам гармонизировать детско-родительские отношения, устанавливать межличностное общение ребенка и взрослого, сформировать умение выполнять движения в детско-родительской паре [2, с. 34].

Проводятся такие занятия 1 раз в месяц.

Принципы взаимодействия взрослых и детей на занятиях: «Помоги, но не навреди!», «Заинтересуй, но не настаивай!», «Помни о том, что каждый ребенок – индивидуальность!».

Занятия проводятся в игровой форме или объединены сюжетом, темой. Игровой метод проведения занятий облегчает процесс запоминания, освоения и совершенствования упражнений, повышает эмоциональный фон проведения занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей.

Занятия включают в себя выполнение различных физических упражнений: парные, основные, танцевальные, подвижные игры, игры-эстафеты.

Каждое занятие состоит из традиционных трех частей:

Вводно - подготовительной: *Цель:* настроить взрослых и детей к предстоящей совместной двигательной-игровой деятельности и подготовить организм к физической нагрузке (различные виды ходьбы и бега в детско-родительской паре).

Основная часть: *Цель:* формировать у родителей и детей умение выполнять физические упражнения в детско-родительской паре (ОРУ, ОВД, подвижные игры).

Заключительная часть: *Цель:* восстановить дыхание, раскрепостить взрослых и детей (игровые упражнения, игры нравственного содержания).

Каждое занятие предполагает интеграцию образовательных областей («Физическое развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие»).

Совместные физкультурные занятия, тесное сотрудничество руководителя физического воспитания, педагогов групп и специалистов детского сада, позволяют повысить эффективность взаимодействия дошкольного учреждения с семьей в плане педагогического просвещения родителей, пропаганды здорового образа жизни, оказания психологической поддержки и помощи детям и взрослым. Родители с удовольствием посещают такие занятия, проявляют желание заниматься физкультурой вместе с ребенком. Совместная двигательная

деятельность раскрепощает их, способствует более эффективному эмоциональному общению с детьми [1, с. 46].

Мы не ограничиваемся участием только родителей, ведь физкультурно-досуговой деятельностью совместно с детьми могут заниматься бабушки и дедушки, старшие братья и сестры.

Многие родители признают действенным средством физического воспитания детей воспитание на личном примере. Это правильно, но немалую роль в формировании осознанного отношения к своему физическому развитию у ребенка играет момент состязания. Поэтому мы используем различные эстафеты, соревнования, конкурсы с участием детей, педагогов и взрослых. Игры отличаются своей динамичностью и простотой, так как рассчитаны на любой возраст участников и не требуют дополнительного времени на разучивание.

Совместная спортивная деятельность детей и взрослых полезна и необходима.

Таким образом, организация взаимодействия дошкольного учреждения с семьей по вопросам физического воспитания строится на признании главенствующей роли родителя как первого воспитателя ребенка, создании атмосферы доверия, открытости, взаимного уважения, что позволяет раскрыть и развивать потенциальные возможности маленького человека.

Литература

1. О. В. Бабич, Взаимодействие ДООУ и семьи в целях формирования здоровья и гармоничного развития детей // Инструктор по физкультуре. – 2009. – № 3. – с. 60- 67.
2. Е.Н. Борисова, Система организации физкультурно оздоровительной работы с дошкольниками. // Панорама, 2009.
3. Т. А. Дьякова, Взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания и укрепления здоровья детей // Инструктор по физкультуре.– 2009. –№ 2. – с. 100-105.

1.4. Система взаимодействия специалистов ДООУ и родителей в подготовке к участию в спартакиаде

*Самсонова Наталия Васильевна,
Петровская Альбина Валентиновна,
инструктор по физической культуре,
старший воспитатель,
МБДОУ ДС №61 «Семицветик»*

Детский спорт – это особая форма творческой деятельности.

Одной из интереснейших форм приобщения детей к активным занятиям физической культурой и спортом является участие их в спортивно-массовых мероприятиях. Соревнования, как правило, проходят на высоком эмоциональном уровне и дают детям возможность познать ощущение радости движений, учат

сталкиваться с самыми необычными ситуациями и находить себя в них, помогают познать самого себя, почувствовать локоть товарища, понять ответственность перед своим коллективом.

Кроме того, во время соревнований у детей развиваются необходимые двигательные качества, определяющие правильность физического развития ребенка.

Введение в практику дошкольного учреждения массовых спортивных соревнований позволяет реализовать потребность детей в движении, оптимизировать двигательную активность, создать эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка. Спартакиада как массовое спортивное соревнование – одна из форм физического развития и активного отдыха воспитанников, способствующая обеспечению психофизического благополучия.

В нашем дошкольном учреждении за время участия в Спартакиаде дошкольных образовательных учреждений накоплен опыт взаимодействия в работе узких специалистов и воспитателей.

В целях обеспечения взаимодействия в работе педагогов были выработаны следующие задачи:

1. Создание команды единомышленников-специалистов (педагога-психолога, воспитателей, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя, педагога дополнительного образования (хореография)) и повышение их профессионального уровня.

2. Организация развивающей предметно-пространственной среды, способствующей повышению двигательной активности и развитию физических качеств ребенка.

Оптимальные формы и методы взаимодействия специалистов друг с другом с учетом возрастных особенностей детей были выработаны творческой группой под руководством старшего воспитателя. Таким образом организована схема, при которой за исполнителем закрепляются вполне определенные задачи, обязанности, сроки выполнения. Именно взаимодействие всех специалистов рассматривается как условие успешной подготовки детей к участию в Спартакиаде.

- Старший воспитатель создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.

- Медицинская сестра, доктор осуществляют контроль за состоянием здоровья детей, допуск к соревнованиям.

- Воспитатели способствуют формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, способствуют закреплению двигательных навыков в самостоятельной двигательной деятельности детей.

- Музыкальный руководитель, хореограф участвуют в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, координации движений.

– Педагог-психолог способствует развитию у воспитанников саморегуляции и самоконтроля, осуществляет контроль за состоянием здоровья детей, их работоспособностью, утомляемостью, физической и психологической нагрузкой.

– В целях обеспечения единства в работе всех педагогов была выработана следующая система деятельности:

1. Инструктор по физкультуре совместно с воспитателями проводит мониторинг физического развития детей. В ходе реализации первого этапа Спартакиады выявляются наиболее одаренные дети. Результаты обсуждаются и анализируются коллективом творческой группы во главе со старшим воспитателем. Обсуждаются достижения и недостатки в образовательной деятельности по физической подготовке детей, намечаются пути коррекции.

2. Составляется план работы для достижения наиболее высоких результатов по всем разделам программы Спартакиады. Правильное планирование обеспечивает необходимую систематичность в подготовке детей.

3. Совместно готовятся и проводятся праздники 1-го и 2-го этапа.

Данные мероприятия являются итогом всей физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми за определенный период. Чтобы максимально создать условия для раскрытия и реализации всех возможностей воспитанников над их подготовкой работает весь педагогический коллектив группы совместно с музыкальным руководителем.

4. В ходе подготовки осуществляется тесное взаимодействие с родителями, которым предлагаются индивидуальные образовательные маршруты для развития наклонностей и способностей детей по определенным видам спорта в домашних условиях.

Успехи ребенка заставляют задуматься о выборе им какого-либо вида спорта, перспективах дальнейшей спортивной карьеры.

Только в тесном взаимодействии всех участников педагогического процесса возможно успешное формирование у ребенка здорового образа жизни, интереса к спорту, а, возможно, и будущего победителя соревнований международного уровня.

1.5. Развитие физического потенциала детей в условиях дошкольного учреждения

*Павлоцкая Н. А. Никулина М.Ю.
инструктор по физической культуре
МБДОУ ДС № 63 «Машенька»*

Самая большая ценность для человека – здоровье, а физическое здоровье это важнейшая предпосылка правильного формирования характера, проявление инициативы, дарований и природных способностей. Одним из эффективных

способов сохранения и укрепления здоровья детей является двигательная активность. Развитие, обретаемое в движении, касается как двигательного аппарата, так и всех областей головного мозга и умственных способностей. Сомнений нет в том, что ребенок индивидуально проявляет себя в таких традиционно творческих видах деятельности, как театр, танцевальное искусство и т.д. Взгляд педагогов на физическое развитие детей дошкольного возраста чаще всего носит репродуктивный характер, что приводит к запоминанию и воспроизведению определенных действий и движений, ведь современное общество предъявляет к человеку высокие требования. Использование физических способностей необходимо в любой жизненной сфере.

Образовательная деятельность по физическому развитию в нашем дошкольном учреждении строится на основе дифференцированного подхода, обеспечивающего индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Дифференцированное обучение позволяет педагогу помогать «слабому», уделить внимание «сильному», работать более эффективно с детьми, испытывающими трудности в обучении. Такой способ взаимодействия с ребенком ориентирует каждого из них на успех, радость достижения, а значит, и на продвижение вперед, поскольку именно успех и радость достижения создают уверенность в силах.

В дошкольном образовательном учреждении большую роль в физическом развитии ребенка играет индивидуальное сопровождение, которое дает возможность выявить и развить физические способности, дает возможность каждому воспитаннику удовлетворить свои индивидуальные запросы: участие в спартакиадах, спортивных праздниках, развлечениях.

Благодаря тому, что в процессе подготовки к городским спартакиадам, которые традиционно уже много лет подряд проводят в Старооскольском городском округе, у воспитанников появляется стремление к активным занятиям физической культурой и спортом, а у родителей желание развивать физические качества своего ребенка.

Важным фактором содействия формированию значимых личностных качеств дошкольника является так же создание единого образовательного пространства «Семья – ребенок – дошкольное образовательное учреждение». Совместная деятельность с семьями воспитанников позволяет увидеть, в каком направлении, возможно, его более успешное развитие. Работу с родителями мы строим на принципах доверия, диалога, партнерства, учитывая интерес родителей, их опыт воспитания.

В нашем дошкольном образовательном учреждении предпочтение отводится не только физической культуре, но и занятиям детей плаванием. Ведется активная работа с одаренными детьми, работает кружок по плаванию «Веселые крабики» для детей старшего дошкольного возраста. Воспитанники с большим удовольствием посещают такие занятия, на которых они развивают и закрепляют приобретенные навыки, осваивают технику плавания, включая нетрадиционные

методы. Это кропотливый путь, который мы проходим из года в год вместе с дошкольниками, педагогами и родителями.

Опыт работы показывает что, только совместная работа семьи и детского сада приведет к положительным результатам. Не всегда все получается гладко. Однако маленькими шагами мы стремимся к большой победе. Слезы, разочарования, неудачи все проходят наши дети, стремясь победить и быть первым. И только благодаря совместной работе педагогов и родителей складываются доверительные отношения. В детском саду регулярно проводятся Дни открытых дверей, в ходе которых родители имеют возможность участвовать в образовательном процессе, видеть достижения своих детей. Родители также, активно участвуют: в праздниках, развлечениях, спартакиадах, акциях «Будь здоров», «Я и папа - чемпионы», «Водная спартакиада», «Папа, Мама, я творческая семья».

Работа педагогического коллектива не останавливается, есть желание быть на шаг впереди, всегда находиться в творческом поиске, прогнозировать образовательные потребности общества, осваивать новые педагогические технологии в области физического развития детей дошкольного возраста.

Литература

1. Белова Е.С. Одаренность малыша: раскрыть, понять, поддержать. [Текст] М., 1998
2. Бондарь Е.И. Создание ситуации успеха – условие развития одаренной личности // Одаренный ребенок. [Текст] – 2008. - № 3. – С. 93-97.
3. Корепанова Н. В., Хакимзянова И. М., Щербакова О. И. Профессионально-личностное становление и развитие педагога // Педагогика [Текст] – 2003. - № 3. – С. 67.
4. Михеева Е.Б. Современные технологии обучения дошкольников. [Текс] – Волгоград: Учитель, 2014. – 223 с.
5. Одаренность и возраст. Развитие творческого потенциала одаренных детей [Текст] / Под ред. А.М. Матюшкина. М.; Воронеж, 2004.
6. Рындак, В.Г. Москина А.В. Личность, творчество, развитие. [Текст] – М., 2001.
7. Савенков А.И. Ваш ребенок талантлив: детская одаренность и домашнее обучение [Текст] / А.И. Савенков. Ярославль: Академия развития, 2002.

1.6. Система взаимодействия педагогов ДООУ в отборе детей на первом этапе спартакиады

*Сотникова Елена Анатольевна,
Инструктор по физической культуре,
МБДОУ ДС №65 «Колосок»*

В МБДОУ ДС № 65 «Колосок» г. Старый Оскол Белгородской области давно сложилась и успешно реализуется система физического воспитания, которая позволяет воспитанникам добиваться высоких спортивных результатов.

Чтобы организовать эффективную работу по физическому воспитанию, необходимо оценить уровень физической подготовленности детей с помощью педагогической диагностики. На начальном этапе она позволяет спланировать работу с учетом выявленных особенностей физического развития и мотивационной сферы воспитанников, на завершающем этапе – увидеть ее результат.

Педагогическая диагностика уровня физической подготовленности детей 6 лет проводится в рамках спортивного праздника «Готовимся к спартакиаде».

Его задача – создать условия для формирования социокультурного опыта дошкольников в результате соревновательной практики.

На всем этапе спартакиады предъявляется требование к подбору тестовых упражнений, а именно:

- Соответствие возрасту детей;
- Безопасность жизни и здоровья;
- Наличие количественной оценки;
- Наличие данных упражнений в программах по физическому воспитанию дошкольников;
- Преемственность с основной общеобразовательной программой;
- Отсутствие временных затрат.

Программа праздника содержит следующие виды испытаний:

- Бег 30м;
- Прыжки в длину с места;
- Прыжки на скакалке;
- Метание мешочка [1,с.42]

Педагогическая диагностика в ходе спортивного праздника проводится круговым методом. В спортивном зале(площадке) определяется четыре «станции» по видам испытаний. Дети, разделившись на подгруппы, последовательно проходят их.

Прохождение дошкольниками испытаний на каждой «станции» организуют помощники ведущего (педагоги). Они же фиксируют результаты в протоколах. Предварительно с педагогами проводится инструктаж, в котором инструктор по физической культуре знакомит с программой мероприятия и методикой приема нормативов.

Основная задача, которая ставится перед детьми на спортивном празднике, - не соревноваться друг с другом, а показать наилучший результат, максимально

реализовать свои двигательные возможности в условиях сотрудничества с педагогами и другими детьми. Для этого создается атмосфера доброжелательности – каждый ребенок должен почувствовать себя успешным.

По окончании праздника инструктор по физической культуре переносит результаты диагностики из протоколов и определяет уровень физической подготовленности ребенка с учетом возраста и пола.

На спортивном празднике реализуется только часть программы педагогической диагностики. Для изучения двигательной сферы дошкольников требуется несколько дней. Окончательные результаты диагностики фиксируются в паспорте физической подготовленности. Так родители могут видеть динамику развития ребенка и планировать его подготовку к сдаче нормативов первой ступени Комплекса ГТО.

Когда ребенок поступит в школу, паспорт физической подготовленности можно вложить в его портфолио как свидетельство достижения личностных результатов.

Таким образом спортивный праздник «Готовимся к спартакиаде», проводимый в детском саду, выполняет функции педагогической диагностики и определяет состав участников для муниципальной спартакиады.

Результаты, которые дети показали на спортивном празднике, вносятся в протокол и ранжируются: за самый высокий результат присваивается 1 место, за самый низкий – последнее. Баллы высчитываются по сумме занятых мест участника по всем видам испытаний. Дети, набравшие наименьшее количество баллов, становятся основными претендентами для участия в муниципальной спартакиаде.

Результаты рейтинга не оглашаются публично, однако родители воспитанников на индивидуальных консультациях могут ознакомиться с результатом своего ребенка.

Значение муниципальной спартакиады трудно переоценить. Об этом свидетельствуют показатели, которых удалось достичь за весь период проведения :

- Увеличилось количество воспитанников с высоким уровнем физической подготовленности;
- Возросло число команд участников спартакиады;
- Повысилась профессиональная компетентность воспитателей в ДОО в вопросах физического воспитания;
- Пополнилась материально –техническая база детских садов спортивным инвентарем;
- Обеспечена преемственность в вопросах физического воспитания между дошкольным и начальным уровнями общего образования.
- Увеличивается количество воспитанников – выпускников, сдавших нормативы первой ступени ГТО на значок «отлично».

В связи с Указом Президента РФ от 24.03.20014 г № 172 «О Всероссийском физкультурно –спортивном комплексе «Готов к труду и оборе» и Постановлении

Правительства РФ от 11.06.2014 г № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно–спортивном комплексе «Готов к труду и обор» было принято во всех городах проводить Фестиваль «Единый день ГТО». На основании этих постановлений и указов считаем, что проведение муниципальной спартакиады среди дошкольных учреждений просто необходимо и важно [1, с.40].

Литература:

1. Бодякина Т. Справочник старшего воспитателя. М.: «МЦФЭР», 2016. С.80

1.7. Особенности взаимодействия музыкального руководителя и инструктора по физической культуре при подготовке к соревнованиям по спортивной аэробике

*Степнова Татьяна Александровна
Аленушкина Екатерина Константиновна
Музыкальные руководители,
МБДОУ ДС №5 «Незабудка»*

Особенности взаимодействия музыкального руководителя и инструктора по физической культуре при подготовке к соревнованиям по спортивной аэробике.

В связи с введением нового Федерального государственного стандарта в систему дошкольного образования изменился подход к решению вопросов взаимодействия узких специалистов ДОУ. В настоящий момент особенно актуальными являются вопросы комплексного взаимодействия узких специалистов ДОУ.

Одной из главных задач нашего дошкольного учреждения является оптимизация системы работы ДОУ по созданию условия формирования ценностей здорового образа жизни, в соответствии с правилами личной безопасности и совершенствованию форм организации режима двигательной активности, сочетая игровые и обучающие элементы.

Единый подход к воспитанию подрастающего поколения, единый стиль работы в целом характерен для специалистов нашего детского сада. Развитие жизнеспособности детей, основных двигательных функций – задачи стоящие как перед музыкальным руководителем, так и перед инструктором по физической культуре.

Система и комплексный подход развития основных физических навыков должны присутствовать на музыкальном занятии и физкультуре.

Являясь музыкальными руководителями, мы ведем работу, направленную на развитие, как музыкальных способностей детей, так и на укрепление общего физического здоровья дошкольников.

Одним из видов музыкальной деятельности являются музыкально-ритмические движения, в процессе разучивания которых, мы осуществляем знакомство детей, как с движениями, характерными для ритмики, хореографии, так и для аэробики.

Содействие гармоничному физическому и музыкальному развитию, технической подготовленности это основные задачи, которые мы ставим перед собой в своей работе.

Дети, представляющие честь сада на городских и региональных соревнованиях должны обладать целым комплексом навыков: правильно и технично выполнять аэробные движения, слышать музыку и ритм, обладать пластичностью движений, уметь быстро сориентироваться в пространстве. Многие из этих навыков дошкольники получают именно на музыкальном занятии.

Ежегодно в нашем городе проводится городская спартакиада, одним из этапов которой является яркие, красочные выступления детей по спортивной аэробике. Музыкальный руководитель, зная, что дошкольникам предстоит выступление на таких соревнованиях уже с начала года, включает в цикл занятий по ритмике набор аэробных движений. Разработка таких движений происходит при тесном контакте музыкального руководителя и инструктора по физической культуре, где роль куратора отводится последнему.

Инструктор по физической культуре периодически отслеживает деятельность музыканта в данном направлении, вносит свои коррективы, иногда, если дети справляются с уже изученным материалом, добавляет что-то новое, либо усложняет упражнения.

Музыкальный руководитель и инструктор по физической культуре работу осуществляют так же при тесном контакте с родителями. Иногда педагогам ДОУ требуется помощь родителей в отработке какого – либо элемента. Если ребенок стесняется или у него не получается выполнение того или иного движения поддержка родителей помогает ребенку поверить в свои силы, обрести уверенность в себе. Иногда мы просим родителей отработать со своим ребенком движение дома и довести его до автоматизма.

Родители воспитанников оказывают финансовую помощь при подготовке к соревнованиям: пошив костюмов, обеспечение детей обувью, сопровождение к месту проведения мероприятия ложатся на плечи родителей. Кроме того трудно переоценить помощь родителей на самом мероприятии. Сделать девочкам красивую прическу, переодеть детей и в целом создать благоприятный психологический климат в команде – задача родителей.

Поскольку в соревнованиях по аэробике участвуют дети подготовительной к школе группы, к этому возрасту у них накоплен богатый сценический опыт именно благодаря работе музыкального руководителя. Однако присутствие родителей на соревнованиях носит положительный характер для самооценки детей.

Для ребенка важно присутствие кого-либо из родителей, их положительный эмоциональный отклик, одобрение выступления детей. Неслучайно доброй традицией стало выкрикивание речевок болельщиками перед выступлением команд.

Подводя итог всему вышесказанному, считаем необходимым отметить, что работа всех специалистов ДОУ в конечном итоге направлена на формирование у

детей не только физических умений и навыков, но и личностного развития, стремления к здоровому образу жизни, формированием маленького человека, как социально активную личность. Все это является необходимыми аспектами для благоприятного будущего каждого ребенка.

Литература

1. Арсеновская О.Н. Система музыкально – оздоровительной работы в детском саду. – Учитель, 2016.
2. Стефанович И.А. Взаимодействие педагогов и родителей в реализации физического развития детей 3-7 лет. – Учитель, 2016.

Раздел 2. «Система отбора в ДОУ спортивно-одаренных детей. Использование банка данных одаренных детей для спортивного отбора»

2.1. Выявление спортивно-одаренных детей дошкольного возраста в условиях детского сада.

*Рассохина Ирина Николаевна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ ДС №5 «Незабудка».*

*«Одаренность человека-это маленький росточек,
едва проклюнувшийся из земли и требующий к себе
огромного внимания. Необходимо холить и лелеять,
ухаживать за ним, сделать его благороднее,
чтобы он вырос и дал обильный плод».*
В.А. Сухомлинский.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, предупреждению различных заболеваний, улучшает деятельность внутренних органов и систем детского организма. Без должного внимания к этой важнейшей составной части воспитания нельзя подготовить к жизни подрастающее поколение, крепким и гармонически развитым. Занятия физической культурой способствуют всестороннему развитию детей, формируют двигательные навыки дошкольника.

Основной формой диагностики в дошкольных учреждениях является педагогическое наблюдение. Мои педагогические наблюдения во время организованной образовательной деятельности, спортивных праздников, развлечений, подвижных игр приводят к выводу, что физически одаренные дети занимают лидирующие позиции, достигают поставленных перед собой целей значительно быстрее своих сверстников, спортивно-одаренные дети имеют положительный эмоциональный отклик к занятиям физической культурой, охотно приступают к самостоятельной деятельности. По итогам мониторинга физического

развития дошкольников нашего детского сада, выявлено, что уровень способностей некоторых детей значительно выше среднего.

Моя задача, как педагога обозначить физически одаренных детей и вести работу, направленную на развитие способностей ребенка и мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Система развития одаренности ребенка должна быть тщательно выстроена, строго индивидуализирована.

После выявления обязательно согласовываю свои дальнейшие действия с родителями воспитанников и администрацией.

В вопросе физического воспитания детей родители наших воспитанников занимают активную позицию. Личные беседы, консультации для родителей помогают в полной мере дать старт для развития спортивных возможностей одаренных детей. Родителям одаренных воспитанников рекомендую организовать для своего ребенка дополнительные занятия в спортивных секциях и больше времени уделять совместным занятиям физкультурой дома и активному отдыху на свежем воздухе.

Занятия физическими упражнениями дома проходят особенно успешно, когда родители всячески поощряют эти занятия и создают для детей определенные условия: приобретают необходимый инвентарь, спортивный костюм, соответствующую литературу, помогают в подборе физических упражнений, участвуют в оборудовании спортивных площадок для детей по месту жительства, организуют кружки, секции.

На территории Старооскольского городского округа ежегодно проводится Спартакиада среди дошкольных образовательных учреждений, в которой наш детский сад принимает участие не один год. На первом этапе перед педагогами образовательного учреждения стоит задача отобрать детей с наивысшим результатом в прыжках на скакалке и прыжках в длину с места. В целях отбора физически одаренных детей проводится соревнования среди дошкольников, дети, показавшие лучшие результаты входят в состав команды детского сада.

В программу Спартакиады входит яркий и красочный этап Аэробика, в котором принимают участие дети, умеющие синхронно выполнять различные аэробные упражнения под музыку, обладающие гибкостью, пластичностью с хорошим чувством ритма. И перед этим этапом Спартакиады в детском саду так же организуется отбор участников. Жури детского сада, просматривает несколько номеров в исполнении детей подготовительной группы, и по итогам формируется команда участников. В результате отборочных испытаний заполняются протоколы с результатами каждого ребенка.

Итогом ежегодной Спартакиады становится финальный этап соревнований, проходящий на стадионе «ПромАгро», где встречаются самые сильные и смелые, ловкие и быстрые. К этому времени в детском саду уже сформирован банк данных одаренных детей, к которому подкреплены все протоколы отборочных испытаний и результаты промежуточного мониторинга воспитанников.

В результате сплоченной работы образовательного учреждения и родителей, физически одаренные воспитанники детского сада достигают высоких результатов в спортивных соревнованиях. После выпуска из детского сада продолжают посещать спортивные секции и добиваться высоких результатов.

Литература

1. Лейтес Н.С. Психология одаренности детей и подростков - М., 1996.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта - М.: «Академия», 2004.

«Об индивидуализации процесса физического воспитания в ДОУ.

Работа с одарёнными детьми».

*Гладских Лариса Алексеевна,
Болтенкова Елена Андреевна,
Инструктор по физической культуре
МБДОУ ДС №52 «Ласточка»,
МБДОУ ДС №33 «Снежанка».*

Тема спортивно – одарённых детей актуальна, над ней мы работаем с сентября (1 этап городской Спартакиады) по май ежегодно.(3 этап)

Глобальные социально - экономические преобразования в нашем обществе вызывают потребность в людях творческих, активных, неординарно мыслящих. В последние годы отмечается повышение интереса к вопросам раннего выявления и раскрытия детских дарований.

Поэтому в своей деятельности мы много внимания уделяем спортивно-одаренным дошкольникам. Актуальность моей работы заключается в раннем выявлении и дальнейшем развитии двигательного опыта физических качеств у таких детей.

Одарённые дети ценная, но хрупкая часть нашего общества, один из важнейших ресурсов. Они представляют собой культурный и научный потенциал общества, от них зависит как будет развиваться наука, техника, спорт и культура в будущем. Раннее выявление, обучение и воспитание одаренных и талантливых детей составляет одну из главных задач совершенствования системы образования.

В процессе организованной образовательной деятельности, наблюдая за всеми детьми в группах, мы выявляем спортивно – одарённых детей .

Каковы же цели и основные принципы работы с одарёнными детьми?

Сегодня мы поговорим об индивидуализации процесса физического воспитания. Можно выделить следующие критерии индивидуализации процесса физического воспитания старших дошкольников:

- состояние основных физических качеств и связанных с ними способностей;
- сформированность двигательных действий;
- физическая подготовленность;

- уровень здоровья;
- способность нестандартно решать поставленные задачи;

Двигательная сфера

- Тонкость и точность моторики.
- Развитая двигательно-моторная координация.
- Стремится к двигательным занятиям (физкультура).
- Любит участвовать в спортивных играх и состязаниях.
- Постоянно преуспевает в каком-нибудь виде спортивной игры (хоккей, футбол, баскетбол и т.д.)
- В свободное время любит ходить в походы, играть в подвижные игры.

Мы придерживаемся мнения, что для успешного развития одаренности необходимо создание предметно - развивающей среды, где одаренность ребенка могла бы проявиться, прежде всего, через мотивацию к деятельности с последующим достижением значимых для него результатов.

В этой связи в наших МБДОУ имеются спортивные залы, тренажёрная комната, спортивные площадки, беговые дорожки, прыжковые ямы. Большое количество яркого и красочного спортивного оборудования и пособий вызывает ещё больший интерес у таких детей к занятиям физкультурой и спортом.

Спортивно – одарённые дети занимаются индивидуально, нагрузку мы даём им больше, чем остальным. Поэтому, используя в работе метод тренировки и постоянных упражнений такие дети достигают лучших результатов, чем остальные.

Регулярное проведение мониторинга всеми специалистами детского сада с использованием современных диагностических методик, которые позволяют своевременно и качественно выявить способности и задатки каждого дошкольника.

- индивидуальные занятия с инструктором по физической культуре, занятия с психологом, занятия в «Кружках по интересам», организованные в разных возрастных группах, позволяющие развить у ребенка способности;
- оказание помощи родителям в развитии у детей каких - либо талантов, способностей, через различные формы работы: анкетирование, индивидуальное и групповое консультирование, занятия-тренинги, психолого-педагогические лаборатории и т.п.;
- взаимодействие с социумом – позволяющим показать наши достижения, наши успехи через выступления детей на различных мероприятиях.

Есть воспитанники, которые от природы имеют спортивные задатки, а есть дети, которые упорным трудом и предвкушением конечного результата добиваются отличных результатов. Но в том или ином случае мы даём ребёнку возможность развивать свои способности убеждением, консультацией и постоянными упражнениями.

Большую роль играет и связь с семьёй, так как работа со спортивно – одарёнными детьми требует непрерывающегося процесса тренировки, как в

будни с инструктором и воспитателем, так и выходной день с родителями. Только тогда будет ожидаемый положительный результат на победу в том или ином виде – метании, прыжках, беге.

Современные исследования показывают, что для достижения высокого уровня в любой области даже очень способные дети нуждаются в одобрении, общении и постоянной моральной поддержке. Поэтому каждый ребенок должен иметь возможность получить такое образование, которое позволит ему достигнуть максимально возможного для него уровня развития. От интеллектуального потенциала этих детей зависит будущее нашей страны, и основная цель работы с одаренными детьми – это содействие их превращению в одаренных взрослых, которые выступают в качестве важнейшего ресурса поступательного развития человеческой цивилизации.

2.3. Выявление и развитие спортивно-одаренных детей на раннем этапе физического развития

*Абакишина Ольга Николаевна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ ДС № 45 «Росинка»*

Проблема воспитания и обучения одаренных детей не нова, но в настоящее время особенно актуальна, так как упущен вопрос раннего распознавания одаренности у детей. В муниципальном дошкольном образовательном учреждении детском саду № 45 «Росинка» Старооскольского городского округа созданы оптимальные условия для развития и поддержки спортивно-одаренных детей на раннем этапе физического развития.

Гуманизация системы непрерывного образования, в том числе и первого его звена – дошкольного, предполагает ориентацию на личность ребенка, создание благоприятных условий для проявления и развития индивидуальности каждого. В связи с этим особое значение приобретает проблема понимания педагогом своих воспитанников и индивидуализации подхода к каждому из них.

В числе ярких индивидуальных отличий ребенка – способность и одаренность. Как правило, под способностями понимаются особенности ребенка, обеспечивающие высокие достижения в конкретном виде деятельности. Одаренность трактуется, как качественное своеобразное сочетание способностей, обеспечивающее успешность выполнения действий.

Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года ставит одну из приоритетных задач образования - модернизации институтов системы образования как инструментов социального развития, в том числе: создание системы выявления и поддержки одарённых детей и талантливой молодежи [5, с. 4].

Исследователями установлено, что наиболее благоприятный период для развития способностей – это дошкольное детство. В дошкольном возрасте

отчетливо проявляются творческие возможности, изобретательность ребенка. Это сенситивный период для развития художественных, психомоторных способностей. Важно использовать возможности этого периода для развития дарований дошкольника.

Между тем, в настоящее время выявлено довольно значительное разнообразие видов человеческой одаренности. В их числе – общая интеллектуальная, художественная, творческая, лидерская (социальная), психомоторная одаренность – обнаруживающие себя уже в дошкольный период жизни [2, с. 27]. Психомоторная одаренность проявляется в сфере движений, и заметить ее можно по следующим признакам:

- повышенная двигательная активность ребенка, ее разнообразие, стремление к овладению сложно координационными движениями;
- умение тонко различать движения по пространственным, силовым и временным параметрам, воспринимать и создавать новые на основе двигательного воображения;
- умение выступать инициатором двигательной деятельности, собственная позиция в ее построении (объяснять двигательные действия, знать точную их последовательность и качественную характеристику);
- использование своего «двигательного багажа» в новой обстановке (самостоятельно реализовывать двигательные навыки в интересных и полезных видах деятельности);
- умение проявлять настойчивость, азартность в достижении цели.

Важной психологической чертой спортивно одаренных детей является соревновательность. Она проявляется в стремлении к победе, доводить результаты своей деятельности до их соответствия самым высоким требованиям.

Одной из актуальных проблем современного общества является отсутствие интереса к физкультуре и спорту со стороны взрослых и занятость родителей, что ведет к снижению интереса к двигательной активности и у детей. Вместо активной двигательной деятельности, ребенок, имеющий психомоторную одаренность, вынужден проводить время перед телевизором или у компьютера.

Таким образом, возникла необходимость разработки дополнительных занятий, способствующих оптимизации двигательной деятельности детей, имеющих психомоторную одаренность.

Работа по развитию физического потенциала дошкольников в детском саду ведется по трем приоритетным направлениям:

- организация образовательной (двигательной) деятельности с детьми;
- организация методической работы с педагогическими кадрами;
- совместная деятельность с семьями воспитанников и социумом.

С принятием новых федеральных нормативных документов возникла необходимость радикальных изменений в организации образовательной деятельности: образовательные задачи решаются не только в ходе непосредственно образовательной деятельности, но и в режимных моментах, в

совместной деятельности детей с педагогом, в самостоятельной деятельности детей и в совместной деятельности с семьёй.

Двигательная деятельность с детьми строится на основе дифференцированного подхода, обеспечивающего индивидуальную траекторию развития каждого ребёнка. Дифференцированное обучение позволяет уделять внимание «сильному», работать более эффективно с детьми, имеющими более развитые физические качества. Такой способ взаимодействия педагога с ребёнком ориентирует каждого из них на успех, радость достижения, а значит, и на продвижение вперед, поскольку именно успех и радость достижения создают уверенность в силах.

В результате была разработана система физических упражнений по легкой атлетике для дошкольников. Данные занятия ориентированы на детей с высоким уровнем физического развития и имеющих явно выраженные природные двигательные задатки.

Принципиальное отличие занятий и упражнений достигается за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

Занятия детей легкой атлетикой предполагают повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и через скакалку, а также различные виды метания. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок совершенствует двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость, точность и красоту движений, реализует двигательный потенциал.

Занятия по легкой атлетике представляют собой стройную гибкую систему, которая позволяет научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость. В занятиях выделены оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактике негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Использование на занятиях игр-эстафет и командных игр так же производит большой положительный эффект. Так как данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей,

подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети учатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

Кроме того, характер данных занятий обеспечивает реализацию одного из направлений Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» - выявление, развитие и поддержка спортивно одаренных детей. В которой отмечается, что выявление, развитие и поддержка одаренных детей образуют единую систему. Ни одна из этих форм работы не может являться самоцелью и выступать в отрыве от других [6, с. 3].

Чтобы создать у дошкольников интерес, положительное отношение к физической культуре и спорту, эффективно взаимодействуем со спортивными школами и секциями: организуем экскурсии в специализированную детско-юношескую спортивную школу олимпийского резерва № 1, приглашаем лучших спортсменов Старооскольского городского округа с показательными выступлениями, для проведения мастер-класса. С целью выявления и привлечения к занятиям спортом талантливых детей в детско-юношеских спортивных школах, а также пропаганды здорового образа жизни активно участвуем в городской Спартакиаде среди дошкольных образовательных учреждений.

Организация совместной деятельности с семьями воспитанников и социумом.

Важным фактором содействия формированию значимых личностных качеств дошкольника является создание единого образовательного пространства «Семья – дошкольное образовательное учреждение». Совместная деятельность с семьями воспитанников позволяет родителям увидеть, в каком направлении возможно более успешное развитие своего ребенка.

С целью установления доверительных отношений между родителями и педагогами, определения задач совместной работы проводятся Дни открытых дверей, в ходе которых родители имеют возможность участвовать в образовательной деятельности, видеть достижения своих детей. Родители активно участвуют в праздниках, развлечениях: «Детский марафон», «Легкоатлетический пробег», «Я и папа – чемпионы», «Папа, мама, я – спортивная семья», зимних лыжных походах «За здоровьем на лесную поляну!», включаются в конкурсное и соревновательное движение.

Дошкольное учреждение в свою очередь пропагандирует положительный семейный опыт воспитания: организует презентации семей, ведущих здоровый образ жизни, активно участвующих в спортивных мероприятиях, отправляем благодарственные письма активным мамам ко Дню Матери, вручаем дипломы спортивным папам. Взаимодействие с родителями ведется постоянно, на официальном сайте дошкольного учреждения функционирует страничка «Семья и семейные ценности». В режиме реального времени родители могут получить ответы на волнующие вопросы на форуме.

Совершенствуется работа в рамках сетевого взаимодействия: осуществление преемственности в работе дошкольного учреждения и школы в вопросах физического воспитания, проводим совместные спортивные праздники. Совместно с социальными партнерами организуем встречи за «круглым столом»: «Выявление и развитие одаренных детей на раннем этапе физического развития», «Проблемы работы с одаренными детьми и пути их решения в образовательном учреждении», мастер-класс «Степ-аэробика – шаг навстречу здоровью!»

Полученные результаты:

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, посещающих данные занятия (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).
2. Сформированность начальных организационных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
3. Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.
4. Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.
5. Увеличение количества дошкольников, посещающих дополнительно спортивные секции и школы.

В результате работы по выявлению и развитию спортивно одаренных детей на раннем этапе физического развития достигнуты определенные результаты. Дошкольники подготовительных к школе групп с 2009-2010 учебного года являются постоянными победителями городских соревнований по аэробике среди дошкольных образовательных учреждений.

В рамках городской Спартакиады среди дошкольных образовательных учреждений воспитанники детского сада № 45 «Росинка» дважды становились абсолютными победителями в командном зачете (2010 год – 1-я городская Спартакиада среди ДООУ, 2012 год – 3-я городская Спартакиада среди ДООУ); 2013 год – II место в 4-й городской Спартакиаде среди ДООУ, 2015 год – III место в 5-й городской Спартакиаде среди ДООУ. А также дошкольники стабильно показывают высокие результаты (выше уровня своих сверстников) в личном первенстве в рамках городской Спартакиады среди ДООУ: прыжки в длину с места – 176-180см, прыжки со скакалкой за 10 сек – 36-40 раз, бег 30м - 5,84 – 5,76с, метание мешочка 100 г – 18-21м.

В детском саду создан мобильный банк данных о достижениях воспитанников, информация размещена на официальном сайте дошкольного учреждения.

По результатам анализа реальных спортивных достижений дошкольников - за 5 лет 57% талантливых детей были привлечены к занятиям спортом в детско-юношеские спортивные школы городского округа и 15% из них уже сейчас имеют за плечами победы на престижных спортивных соревнованиях.

Работа по развитию и поддержке спортивно-одаренных дошкольников на этом не заканчивается, и цель остается неизменной. Те люди, которые будут активно работать в 2050 году, уже родились, живут рядом с нами. Насколько нам удастся раскрыть талант каждого ребенка, настолько Россия будет конкурентоспособнее и благополучнее....

Литература

1. Адашквичене Э.И., Карманова Л.В., Коровина Л.М. и др. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе: (Из опыта работы) /: Под ред. А.В. Кенеман и др. – М.: Просвещение, 1980.
2. Авторский коллектив: Богоявленская Д. Б. (ответственный редактор), Шадриков В. Д. (научный редактор), Бабаева Ю. Д., Брушлинский А. В., Дружинин В. Н., Ильясов И. И., Калиш И. В., Лейтес Н. С., Матюшкин А. М., Мелик-Пашаев А. А., Панов В. И., Ушаков В. Д., Холодная М. А., Шумакова Н. Б., Юркевич В. С. Рабочая концепция одаренности. — 2-е изд., расш. и перераб. — М., 2003. — с.50
3. Бондарь Е. И. Создание ситуации успеха – условие развития одаренной личности //Одаренный ребенок. – 2008. – № 3. – С. 93–97.
4. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1983.
5. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, от 17 ноября 2008 г. № 1662-р
6. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» от 04 февраля 2010 г. Пр-271
7. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации».
8. Фомина Н.А. Сюжетно-игровая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005.
9. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. – Физическое воспитание дошкольников. – М.:1999.
10. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 1984.
11. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2003.

2.4. Система отбора спортивно-одаренных детей в МБДОУ ДС №64 «Искорка»

*Зайцева Елена Витальевна
Мальцева Жанна Владимировна
Инструктор по физической культуре
МБДОУ ДС № 64 «Искорка»*

*“Творческий ребенок, творческая личность –
это результат всего образа жизни дошкольника,
результат его общения и совместной
деятельности со взрослым, результат его собственной активности”
Н.Н.Поддьяков*

В современном обществе возрасла потребность в людях неоднократно мыслящих, творческих, активных, способных нестандартно решать поставленные задачи и формулировать новые цели. Зная, что талантливая молодежь – это будущая национальная элита, мы как педагоги, процессу выявления и воспитания одарённых, талантливых детей придаём большое значение, поскольку обучение одарённых ребят сегодня – это модель обучения всех детей завтра.

В МБДОУ ДС №64 «Искорка» разработана своя система работы с одаренными детьми, которая состоит из 4-х блоков. Используем следующие мероприятия: проведение специальных развивающих занятий, соответствующих возможностям и потребностям детей, отвечающих их особенностям; создание условий для дальнейшего развития способностей и реализации достигнутого в свободной деятельности; привлечение к работе с детьми заинтересованных, высококвалифицированных педагогов.

Блок 1. Выявление одаренности. Выявление особенностей основных компонентов детской одаренности проводим в три этапа: на первом этапе проводится групповое обследование детей с помощью стандартизованных методик и отбор группы детей, показавших результаты высокие и выше среднего; на втором этапе анализируются результаты анкетирования родителей и воспитателей, затем по оценке взрослых выявляются одаренные дети; на третьем этапе организуется индивидуальное обследование одаренных детей с помощью двигательных тестов и выясняется или уточняется желание и интерес ребенка к определенной деятельности.

Блок 2. Работа с одаренными детьми в двигательной сфере. Очень сложно подобрать для человека вид спорта максимально соответствующий его желаниям и способностям. Спортивная одаренность характеризуется в большей степени генетическими факторами: строением тела, двигательной координацией, а также некоторыми психологическими особенностями характера (такими как трудолюбие, настойчивость...). Прогноз спортивной одаренности делаем на основе изучения и использования семейных традиций и опыта. Очень сложно подобрать для дошкольников вид спорта соответствующий одновременно и его желаниям, и

способностям. В ДООУ работа по развитию спортивных способностей ведется по следующим направлениям: ритмическая гимнастика; элементы спортивных игр баскетбол и волейбол, элементы хоккея. Юные “олимпийцы” одерживают победы в разных видах спорта в рамках городской Спартакиады, Олимпиады детских дошкольных учреждений и спортивных секциях.

Блок 3. Взаимодействие педагогов.

Функции специалистов воспитательно-образовательного процесса при организации работы с одаренными детьми:

Психолог. *Информационный этап:* подбор методических материалов и литературы по данной тематике. Консультирование родителей и воспитателей.

Развивающий этап: обеспечение работы по гармонизации личности и интеллекта физически одаренного ребенка.

Старший воспитатель. *Организационный этап:* планирование работы инструктора по физическому воспитанию. Разработка методических рекомендаций. Обеспечение помощи инструктора по физическому воспитанию (методики, оснащение спортивным инвентарем и др.).

Этап контроля: осуществление контроля за качеством и сроками работы с детьми.

Инструктор по физическому воспитанию. *Информационный этап:* рекомендации по взаимодействию с ребенком для родителей и воспитателей. *Организационный этап:* разработка индивидуального плана работы с физически одаренным ребенком. Осуществление подбора индивидуальных комплексов упражнений для ребенка и формирование подгрупп детей, в зависимости от уровня их физического развития, состояние здоровья, склонностей, интересов. Организация спортивных мероприятий и вовлечение в них этих детей. Мониторинг динамики физического развития ребенка. Профессиональное общение со специалистами из спортивных школ с целью определения физически одаренного ребенка в необходимую спортивную секцию.

Развивающий этап: развитие физических параметров на индивидуальных и групповых занятиях с детьми.

Воспитатель. *Информационный этап:* пропаганда здоровьесберегающего образа жизни среди родителей. Информирование родителей о способностях и достижениях их ребенка.

Развивающий этап: развитие физических качеств в повседневной жизни с учетом рекомендаций руководителя по физическому воспитанию.

Блок 4. Работа с семьей. В воспитании спортивно одаренного ребенка дошкольного возраста особенно значима роль семьи. Очень многое зависит от того, как поведут себя родители, когда обнаружится одаренность ребенка. Одни считают, что нет особой нужды обращать внимание. Другие, наоборот, преувеличивают возможности ребенка, тем самым, удовлетворяя родительское тщеславие.

Большинство родителей пытаются помочь в раскрытии двигательного потенциала ребенка. Но обычно взрослые бывают в некоторой растерянности, не зная, как поддержать, одаренность у ребенка и хотели бы получить соответствующие рекомендации инструктора по физической культуре, психолога и других специалистов. Поэтому, целью психолого-педагогической работы специалистов ДООУ является оказание помощи родителям в определении своей позиции по решению вопросов развития одаренности детей, согласованного воздействия, оценке своего вклада в раскрытии двигательного потенциала ребенка.

Развивающий этап: развитие физических способностей ОД посредством определения их в специализированные секции и спортивные кружки, либо выполнение рекомендаций специалистов в домашних условиях.

Все дети рождаются быть успешными. Единственное, в чем они нуждаются – в развитии своих талантов. Вера – двигает горы... вера в детей может поднять их на такие высоты, которые нам трудно даже представить. Каждый день можно собирать большой урожай детских успехов.

Литература

1. Белова, Е. С. «Одаренность малыша: раскрыть, понять, поддержать» – М; 1998 г.
2. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей. 3-е изд. – СПб. : Питер, 2007. – 368 с.
3. Доровской, А. И. «100 советов по развитию одаренности детей» – М; 1997 г.
4. Лейтес, Н. С. «Возрастная одаренность и индивидуальные различия», Москва – Воронеж; 1997 г.
5. Личностно-ориентированный учебно-воспитательный процесс и развитие одаренности (*методическое пособие*). Синягина Н. Ю. , Чирковская Е. Г. М. : Вузовская книга. 2001 – 131с.
6. Одаренные дети. Бурлинская Г. В. , Слуцкий В. М. М. : Прогресс, 1991. – 376 с. //Общ. Ред. Г. В. Бурлинской и В. М. Слуцкого; Предисловие В. М. Слуцкого.
7. Психология одаренности детей и подростков» /под ред. Н. С. Лейтеса – М; 2000 г.
8. Психология общих способностей. Дружинин В. М. СПб. : питер, 2007. – 368сю – 3-е изд.
9. Психология одаренности: от теории к практике /под ред. Д. В. Ушакова – М; 2000 г.
10. Савенков, А. И. Одаренный ребенок в детском саду и в школе – Екатеринбург: У-Фактория, 2004. – 272 с.
11. Семенов, И. Н. Возрастные особенности одаренных детей // Инновационная деятельность в образовании. 1994. №1. С. 56-64.

2.5. Актуальность выявления спортивно-одаренных детей в дошкольных образовательных учреждениях

*Айдосова Виктория Владимировна,
методист,
МБУ ДО «ЦДО «Лидер»,*

Основным периодом для развития проявлений одаренности является раннее детство и дошкольный возраст. Считается, что каждый ребёнок от рождения наделен огромным потенциалом, который при благоприятных условиях эффективно развивается и дает возможность каждому ребенку достигать больших высот в своем развитии.

Многие дошкольные образовательные организации на сегодняшний день выбирают развитие одаренности как основное направление работы.

Подобный выбор актуализирует проблему выявления одаренных дошкольников, поиска педагогических условий стимулирующих раскрытие одаренности в дошкольном детстве.

Среди множества разнообразных определений одаренности самым полным является понятие, предложенное А. И. Савенковым.

Одаренность - это системно развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких (необычных, незаурядных) результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми[2].

Дошкольное детство это непосредственно период становления личности.

Разные дети могут проявлять свою успешность в достаточно широком спектре деятельности. Существует множество видов и форм одаренности, поскольку психические и физические возможности ребенка чрезвычайно пластичны на разных этапах его возрастного развития.

Спортивная одаренность встречается довольно редко. Талант в спорте достаточно часто проявляется еще в раннем детстве. Будущие фигуристы встают на коньки в четыре – пять лет, а к пятнадцати годам становятся невероятно популярными, завоевывают медали. Тот, кто желает состояться в спорте, должен начать тренировать свое тело и мышцы как можно раньше. Только ценой упорных усилий и активного труда достигаются высокие результаты. На явную спортивную одаренность указывает невероятное трудолюбие и упорство. Эти качества характера проявляются в практически любом виде спорта.

Важной задачей для науки и практики физического воспитания является проблема отбора одаренных в спорте детей. Ряд исследователей считают, что дети дошкольного возраста проявляют повышенный интерес к двигательной деятельности, обладают высокой зрительно-моторной координацией, владеют движением, отличаются развитым чувством равновесия, прекрасно владеют телом при маневрировании в движениях, играх, хорошо развиты физически.

Важнейшей характеристикой психомоторной одаренности детей является повышенная концентрация внимания, что зачастую проявляется в полном поглощении ребенка заинтересовавшим его занятием вплоть до того, что его невозможно ничем отвлечь[1].

В общении со сверстниками одаренный ребенок довольно часто берет на себя роль руководителя и организатора, ведущего игр и дел. Он лучше других представляет себе наиболее эффективный ход игровых действий, прогнозирует возможные ошибки и несоответствия игрового поведения участников и, стремясь предупредить их, берет на себя ответственность - роль лидера.

Безусловно, в процессе становления маленького спортсмена без трудностей не обойтись, но именно они и закаляют характер. Для того, чтобы достичь высоких результатов, необходимо трудиться.

В спорте ребенок учится взаимодействовать с другими детьми. Почти любой вид спорта способствует развитию быстроты двигательной реакции, а также подталкивает детей к выполнению подражательных движений, что непосредственно влияет на развитие воображения и мышления. Например, даже в простой детской аэробике часто используются игровые задания и игровые образы, связанные с необходимостью своевременно и быстро реагировать на разные сигналы. Таким образом, дети получают опыт творческой деятельности на основе движений своего тела.

Выбирая вид спорта для своего ребенка, необходимо обращать внимание непосредственно на характер ребенка. Как правило, все виды спорта можно разделить на спорт с высокой степенью контакта, например, бокс; спорт со средней степенью контакта, например, лыжи; и спорт с низкой степенью контакта, например, плавание. Тихому и замкнутому ребенку может не захотеться групповой активности, а жаждущему внимания, возможно, захочется зрелищности действия (фигурное катание, художественная гимнастика). Но в любом случае физкультура - это хорошо[3].

Существует общее мнение, что спорт, безусловно, полезен для здоровья и развития ребенка. Начало занятий спортом с раннего возраста приносит немалую физиологическую и психологическую пользу, включая хорошее здоровье и навыки социального общения.

Одаренным детям также присуща повышенная концентрация внимания на чем-либо, упорство в достижении результата в той сфере, которая им интересна. Однако свойственное многим из них разнообразие интересов иногда приводит к тому, что они начинают несколько дел одновременно, а также берутся за слишком сложные задачи.

Раннее развитие способностей ребенка существенно сказывается на всем стиле поведения и формирования его личности. Сравнительная легкость овладения тем или иным видом спорта способствует возникновению уверенности в своих силах, определенных навыков преобразовывать обстоятельства в соответствии поставленными перед собой целями.

Необходимо обратить внимание на необходимость обеспечения комфортных и безопасных условий ребенку в семье и в дошкольном учреждении, реализации имеющихся природных потенциалов, развития коммуникативной, интеллектуальной и физической компетентности, обогащения индивидуального опыта дошкольника[4].

Таким образом, развитие одаренности заключается не только в формировании системы знаний, умений и навыков или развитии теоретического мышления, но, скорее, в обогащении индивидуального ментального (умственного) опыта ребенка, которое и выступает в качестве психологической основы развития личности. Следовательно, чем выше уровень личностного развития ребенка, тем более субъективно богатой и в то же время объективированной является его индивидуальная «картина мира».

Для развития одаренности в дошкольных образовательных учреждениях необходимо своевременно выявлять детей с предпосылками одаренности, проводить специальную работу по сохранению и дальнейшему развитию их способностей, опираясь на собственную активность детей, объединяя усилия педагога-психолога, воспитателей, узких специалистов (музыкальных работников, инструкторов по физической культуре и т.п.), родителей.

Выявление одаренных дошкольников непосредственно связано с задачами их воспитания и развития, а также с оказанием им психологической помощи и поддержки, с созданием благоприятных условий для совершенствования присущих им видов одаренности.

Создание условий, обеспечивающих выявление, развитие одаренных детей и реализацию их потенциальных возможностей, является одной из приоритетных задач современного общества. Талантливые, одаренные люди являются мощным ресурсом общественного развития, способным раскрыть перед страной перспективы социально-экономического, культурного и духовно-нравственного преобразования. Забота об одаренных детях сегодня - это забота о развитии науки, культуры и социальной жизни в будущем.

Литература

1. Алексеева Н. В. Развитие одаренных детей [Текст] : программа, планирование, конспекты занятий, психологическое сопровождение / Н. В. Алексеева – Волгоград : Учитель, 2011. – 182 с.
2. Савенков, А. И. Одаренные дети в детском саду и школе [Текст]: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А. И. Савенков. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 232 с.
3. Щедрова Е. А. Развитие одаренных детей. Развернутое перспективное тематическое планирование. Вторая младшая группа [Текст]/ Е. А. Щедрова – Волгоград: Учитель, 2010. – 71с.
4. Что такое одаренность: выявление и развитие одаренных детей [Текст]/ под. ред. А. М., Матюшкина, А. А. Матюшкина. – М.: Омега-Л, 2008. – 368с.

2.6. «Развитие спортивной одарённости у дошкольников»

*Домаева Татьяна Петровна
Инструктор по физической культуре
МБДОУ ДС №66 «Журавушка»*

В современном обществе наблюдается повышенный интерес к проблемам выявления, обучения и развития одаренных детей. Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми.

Одаренный ребенок — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности. Наряду с интеллектуальной, творческой, социальной одаренностью принято выделять психомоторную или спортивную одаренность. Детей, относящихся к данной группе, отличает: энергичность, стремление к участию во всевозможных соревнованиях, подвижных спортивных играх, быстрота реакции, легкость в движениях, их хорошая координация, физическая выносливость.

Одарённый ребёнок не сможет реализовать свои способности без специально созданных для этого условий. Моя задача, как, инструктора по физической культуре, помочь воспитанникам раскрыться, самореализоваться и сформировать мотивационную готовность к физическому развитию.

Для решения поставленных задач я разработала план работы с детьми, проявляющими особый интерес к занятиям физической культуре, включающий несколько направлений: оздоровительное, образовательное и воспитательное.

Задачи оздоровительного направления:

- формировать правильное отношение детей к занятиям спортом и физической культурой;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- создавать условия для проявления положительных эмоций.

Задачи образовательного направления:

- на основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребенка;
- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями;
- содействовать развитию двигательных способностей.

Задачи воспитательного направления:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности.

В работе с одаренными детьми применяю следующие формы организации двигательной деятельности:

- групповые учебно-тренировочные занятия, предполагающие усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия, позволяющие определить эффективность процесса подготовки;
- соревнования, позволяющие в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей;
- индивидуальные занятия, предполагающие отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

Работу с одаренными детьми реализую в три этапа. На информационном этапе работы (сентябрь) выявляю спортивно-одаренных детей, даю рекомендации по взаимодействию с ребенком, как для педагогов нашего дошкольного учреждения, так и для родителей. Пропагандирую свой лучший опыт работы с ребенком, имеющим физическую одаренность.

Во время организационного этапа (сентябрь – октябрь) разрабатываю индивидуальный план работы с физически одаренным ребенком. Осуществляю подбор индивидуальных комплексов упражнений для ребенка и формирую подгруппы детей, в зависимости от уровня их физического развития, состояния здоровья, склонностей, интересов. При организации спортивных мероприятий активно вовлекаю одаренных детей. Провожу профессиональное общение со специалистами из спортивных школ с целью определения физически одаренного ребенка в необходимую спортивную секцию.

В течение развивающего этапа (октябрь – май) работаю над развитием физических качеств на индивидуальных и групповых занятиях.

Мои воспитанники являются неоднократными победителями городской Спартакиады среди дошкольных образовательных учреждений Старооскольского городского округа, которая проводится с пропагандирования здорового образа жизни, привлечения детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышения качества физической подготовки детей дошкольного возраста.

Подготовку к мероприятиям Спартакиады осуществляю в несколько этапов. На первом этапе (сентябрь) провожу диагностику физических способностей каждого дошкольника по нескольким тестам (бег на 30 метров, челночный бег, метание мешочков с песком на дальность, прыжки в длину с места, прыжки со скакалкой). Это дает возможность определить уровень развития скоростно-силовых качеств, ловкости, быстроты.

По результатам диагностического отбора осуществляется подбор индивидуальных комплексов упражнений и формируются подгруппы для дальнейшей работы.

На втором этапе (октябрь-ноябрь) подготовки к Спартакиаде вовлекаются не только педагоги детского сада, но и родители.

Затем (апрель) формируется сборная команда (4 девочки и 4 мальчика) для участия в соревнованиях по аэробике. Во время утренней гимнастики, на занятиях по физической культуре разучивается комплекс сначала под счёт, а затем совершенствуются под музыку.

На четвертом этапе разрабатывается индивидуальный план работы и проводятся ежедневные индивидуальные тренировки с замером результата.

По результатам проделанной работы оформляется стенд «Спортивная гордость детского сада», где все желающие могут познакомиться со спортивными достижениями воспитанников.

С родителями одаренных детей применяю следующие формы работы:

- психолого- педагогическое сопровождение;
- совместная практическая деятельность детей и родителей.

Ежегодно формируется банк данных спортивно-одаренных детей, в котором фиксируется информация о ребенке, его спортивных достижениях за весь период обучения.

Таким образом, работа с одаренными детьми – это сложный и никогда не прекращающийся процесс, требующий личностного роста педагога, хороших знаний, а также тесного сотрудничества детского сада и семьи.

Раскрытие спортивной и физической одарённости, придает дошкольнику силы и уверенность в себе, делает его жизнерадостным, активным, самостоятельным, способным на творческие свершения, позволяет противостоять болезням.

Литература

1. Белова Е.С., Ищенко И.П. Исследование одаренности в дошкольном возрасте / Белова Е.С. - Школа Здоровья. - 1995. - № 3. - С. 21 - 30.
2. Белова Е.С. Одаренность малыша: раскрыть, понять, поддержать. Пособие для воспитателей и родителей / Белова Е.С. – М.: Московский психологический институт: Флинта, 1998. – 144 с.
3. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: учебно-методическое пособие / науч. ред А.Г. Гогоберидзе. СПб.: ООО Издательство «Детство-Пресс», 2012. 160с.
4. Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие / под ред. С. О. Филипповой, Г. Н. Пономарева. СПб: Детство-Пресс, 2010. 653 с.
5. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2010. 112 с.

2.7. «Выявление и отбор спортивно-одаренных детей старшего возраста в условиях дошкольного учреждения»

*Колесникова Светлана Ивановна,
воспитатель МБДОУ ДС №67 «Аистёнок»*

*Смотрова Галина Викторовна,
воспитатель МБДОУ ДС №67 «Аистёнок»*

*Бобрицких Вера Ивановна,
воспитатель МБДОУ ДС №10 «Светлячок»*

*Таланты создавать нельзя, но можно создавать почву,
на которой будут расти, и процветать таланты
Генрих Нейгауз*

Детский сад – это теплый дом, куда ребенок идет с большим удовольствием, желанием, где его ждут, любят, принимают таким, какой он есть, со всеми достоинствами и недостатками.

В последнее время актуальность и значимость проблемы раннего выявления и развития спортивной одаренности все больше возрастает. Дошкольное детство является очень благоприятным периодом для развития спортивной одаренности. Однако возможности дошкольного возраста, как показывает практика, реализуются слабо. Это обусловлено, с одной стороны, долго преобладавшей ориентацией на «среднего» ребенка, с другой стороны – отсутствием у работников системы дошкольного образования необходимых знаний о методах выявления и развития одаренности на этапе дошкольного детства. Поэтому в реальной практике дошкольных учреждений остро ощущается необходимость постановки целенаправленной, планомерной и систематической работы всего педагогического коллектива по выявлению (спортивный отбор), поддержанию и развитию спортивной одаренности дошкольников. [4, с.68].

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному виду спорта на основе способностей – совокупности качеств личности, которые соответствуют объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающие успешное её выполнение (Вайцеховский С.М. 1971).

В настоящее время в научно-методической литературе представлены два основных концептуальных направления оценки способностей детей при спортивной ориентации и отборе. Одни авторы пытались сразу же выявить и оценить способности детей к конкретному виду спортивной деятельности, не анализируя спортивную одаренность ребенка в целом. Выбор вида спорта осуществлялся по принципу «углубленной специализации». Как свидетельствуют результаты научных исследований и практика спорта, такой подход к первоначальной ориентации и тренировки приводит к резкому росту результатов в юношеском возрасте, однако потом результаты, как правило, перестают прогрессировать и многие спортсмены уходят из спорта.[1,с.77]

От природной одарённости зависит не сам успех, а только возможность его достижения. Одинаковая способность может быть сформулирована на основе разного исходного материала и, наоборот, два индивида могут иметь равные задатки, но приобрести разные способности. В этой связи следует отмечать актуальные способности от потенциальных. Под особенностями обычно понимают индивидуальные способности, отличающие одного человека от другого.

Проблема отбора была и остается одной из самых важных для каждого вида спорта. Правильное ее решение обеспечивает развитие спорта в целом и успехи спортсменов.

Процесс отбора касается каждого ребенка, желающего заниматься спортом. И включает следующие аспекты: биологический, медицинский, общественный, педагогический, психологический, моральный (этический).

Этот процесс является исключительно трудным, многокомпонентным и не простым для его правильной реализации. Поэтому следует исключать моменты, которые унижали бы достоинство человека или оттолкнули от проявления двигательной активности. [2, с.57].

Теоретический анализ проблемы и реальная практика дошкольных учреждений убеждают нас в том, что отсутствие системы развития детской одаренности внутри детского сада отрицательно сказывается на эффективности работы по развитию способностей и талантов дошкольников.

В своей работе по выявлению и развитию детской спортивной одаренности, мы используем следующие направления:

Первое направление – определение эффективных форм работы с детьми. Необходимо создать такие условия, в которых ребенок испытывал бы уверенность в себе и внутреннее удовлетворение, помогать ребенку, добиваться успеха в двигательной деятельности. Создать обогащенную предметно-пространственную среды, в которой будет развиваться ребенок.

Второе направление - организация группой и индивидуальной работы с детьми, направленной на развитие спортивной одаренности дошкольников. Формировать у детей позицию спортсмена, поддержка проявления самостоятельности, инициативности, индивидуальности, рефлексии.

Третье направление - взаимодействие с родителями, направленное на обеспечение полноценного развития ребенка; повышения культуры родителей; создания единого образовательного пространства для дошкольника в семье и детском саду. Родители стали активными субъектами творческого процесса, повысили психолого – педагогическую компетентность в области детской двигательной деятельности.

Спортивная одаренность детей дошкольников это высокие спортивные показатели в соответствии с возрастом, стремление к движению, воля к спортивным достижениям, физические данные и выносливость

В своей работе с детьми мы выделили следующие сферы спортивной одарённости ребёнка:

- ребёнок проявляет большой интерес к деятельности, требующей тонкой и точной моторики;
- обладает хорошей зрительно-моторной координацией;
- любит движения (бег, прыжки, лазание);
- прекрасно удерживает равновесие при выполнении двигательных упражнений;
- для своего возраста обладает исключительной физической силой, демонстрирует хороший уровень развития основных двигательных навыков.

Физически одаренные дети, как правило, демонстрируют успехи в разных видах спорта, отлично владеют своим телом. В будущем могут стать чемпионами, танцорами, артистами цирка.

Для развития и совершенствования таланта, спортивно одаренных детей необходимо создание благоприятных условий, работа должно носить системный характер и строиться на следующих принципах:

- выявление спортивно одаренных детей на протяжении всего процесса;
- обеспечение гибкости и вариативности ;
- включение индивидуализированной психологической поддержки и помощи с учетом своеобразия личности одаренного ребенка;
- постепенный и поэтапный отбор детей для занятий в секции спортивной школы.

В своей работе со спортивно одаренными детьми мы создали электронный банк данных, который помогает отслеживать успехи наших воспитанников.

Таким образом, можно сделать вывод, что качественный спортивный отбор обеспечивает выявление и отбор одаренных, способных к спорту, более того, к определенному его виду, детей в самом раннем возрасте. Позволяет более «прицельно» тренировать юных спортсменов и с учетом наследственности, и влияния окружающей среды специализировать спортсменов с целью достижения высоких спортивных результатов и реализации потенциала человеческих способностей.

Литература

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.
2. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. Для техн. Физ. Культ. / Под ред. А. А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 352 с.
3. Теория и методики физического воспитания: Учеб. Для студентов фак. Физ. Культуры пед. Ин-тов по спец. 03.03 "Физ. Культура" / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999.

2.8. Развитие спортивной одаренности дошкольника

*Абаполова Валентина Владимировна,
старший методист
МБУ ДО «ЦДО «Лидер»*

Одним из видов одаренности является спортивная одаренность.

Спортивная одаренность – это комплекс природных качеств, дающих возможность достичь спортивных вершин в процессе многолетней тренировки.

- это врожденные особенности человека, обуславливающие определенный уровень его спортивных достижений.

Способности формируются неравномерно. Наблюдаются периоды ускоренного и замедленного развития способностей. Нередко отмечается раннее проявление спортивных способностей, но встречаются и дети с замедленными темпами формирования способностей. Отсутствие ранних высоких достижений ещё не означает, что высокие способности не проявятся в дальнейшем.

Уровень и характер проявления одаренности очень индивидуальны и заключаются в том, что одни, приходя заниматься тем или иным видом спорта, уже проявляют ярко выраженные способности, других же не принимали в группы начальной подготовки в силу их слабости.

Способности и одаренность у того или иного спортсмена констатируются тогда, когда уже достигнут выдающийся результат и мало внимания обращается на это в процессе отбора на различных этапах спортивного совершенствования, где основным фактором выступает соответствие сторон подготовленности тем модельным характеристикам, которые составлены для данного уровня подготовленности.

Условно различают три уровня развития спортивных способностей:

1. Самые общие способности. К ним можно отнести хорошее здоровье, нормальное физическое развитие, трудолюбие, настойчивость, работоспособность, интересы, склонности и т.д.

2. Общие элементы спортивных способностей: быстрое освоение спортивной техники, умение адаптироваться к значительным мышечным напряжениям, высокий уровень функциональной подготовки, способность преодолевать утомление, успешное восстановление после тренировочных нагрузок и т.д.

3. Специальные элементы спортивных способностей: быстрый прирост спортивных результатов, высокий уровень развития специальных качеств, высокая мобилизация, готовность и устойчивость в условиях противоборства с противником и т.д.

В отдельных видах спорта структура способностей неодинакова:

Так, в циклических видах спорта, таких как, бег, плавание, спортивная ходьба, лыжные гонки, гребля, конькобежный спорт, велосипедный спорт, важную роль в структуре способностей играют стабильность мышечно-двигательных

дифференцировок, "чувство темпа", "чувства ритма", способность к адекватным оценкам функционального состояния.

В скоростно-силовых видах спорта, таких как, легкая атлетика, пятиборье, гимнастика, фигурное катание, важны точные мышечно-двигательные дифференцировки, точная пространственно-временная ориентировка, "чувство ритма".

В играх и единоборствах на первый план выступают психические качества, в основе которых лежит система процессов, определяющая возможность в кратчайшие сроки воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать творческие решения.

Выдающиеся спортивные достижения – это результат взаимодействия наследственных факторов и влияния внешней среды.

В последнее время усилился генетический подход к проблеме спортивных способностей. Некоторые ученые отмечают, что возможности воспитания и тренировки не беспредельны, их границы определены наследственной конституцией (генотипом) данного индивидуума.

На это указывал ещё Ч.Дарвин. Он говорил, что воспитание и окружающая обстановка производит лишь слабое влияние на способности человека, большинство которых в действительности являются врождёнными.

Но роль генетической информации в формировании спортивных способностей изучена крайне недостаточно.

Конечно, признавая значимость генетического фактора, не следует преуменьшать роль внешней среды.

Средовые факторы, в частности особенности воспитания детей, играют важную роль во всех видах спорта, где важны настойчивость, трудолюбие, умение преодолевать трудности.

Имеются данные о том, что воздействие тренировки более эффективно в раннем возрасте для одарённых детей. Напротив, для детей, "не имеющих наследственного предрасположения", наибольшее влияние тренировки проявляется в более позднем возрасте.

К критериям определения спортивной одаренности относятся следующие психофизические особенности детей:

- ребенок проявляет большой интерес к деятельности, требующей тонкой и точной моторики;
- обладает хорошей зрительно-моторной координацией;
- любит движение (бег, прыжки, лазание);
- обладает широким диапазоном движения (от медленного к быстрому, от плавного к резкому).

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей должно носить системный характер и строиться на следующих принципах:

- выявление спортивно одаренных детей на протяжении всего процесса обучения;
- обеспечение гибкости и вариативности учебного процесса;
- включение в процесс обучения индивидуализированной психологической поддержки и помощи с учетом своеобразия личности одаренного ребенка;
- постепенный и поэтапный отбор детей для занятий в секции спортивной школы.

Таким образом, проблема спортивных способностей требует осторожного подхода к оценке природной одарённости, диктует целесообразность всестороннего анализа морфологических, функциональных и психических свойств юного спортсмена.

Раздел 3. «Методика подготовки к отдельным видам Спартакиады»

3.1. Техника работы со скакалкой и методика тренировки старших дошкольников при подготовке к городской дошкольной Спартакиады

*Арепьева Лариса Владимировна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ ДС №15 «Дюймовочка»*

Ответственная роль начального звена в системе физического воспитания принадлежит дошкольному учреждению. Именно дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений.

Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами – бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом. Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности и разнообразных жизненных ситуациях. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре. Эти движения составляют основу комплекса ГТО для детей 6-8 лет, подготовка к которому начинается уже в детском саду.

Наряду с формированием различных двигательных умений и навыков одним из наиболее сложных является обучение детей прыжкам через скакалку.

Прыжки через скакалку, конечно, не являются олимпийским видом спорта. И, тем не менее, это одно из самых эффективных вспомогательных упражнений. Оно совмещает в себе эффективность аэробного длительного непрерывного бега, атлетическую мощь различных прыжков и прыжковых специальных упражнений,

эстетичность танцев и напоминает нам об увлечениях детства. Прыжки через скакалку используют для разминки, укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп; они помогают развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей организма. Также прыжки через скакалку являются прекрасным средством тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развивают общую выносливость и координацию движений. Эта форма двигательной активности доступна всем, может выполняться как на открытом воздухе, так и в помещении.

Как правильно подобрать скакалку для детей

В диаметре скакалка должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Если она будет тоньше – она будет слишком легкой и ее будет трудно крутить; если толще – то наоборот, тяжело. Она должна быть достаточно длинной, чтобы касаться каждый раз пола в тот момент, когда туловище выпрямлено и руки находятся на уровне бедер. Для того чтобы определить правильную длину скакалки, ребенок должен взять ее за ручки и наступить в середине стопой. Когда ребенок ее натянет, концы должны касаться подмышек.

У нас в спортивном зале имеются скакалки трех видов, отличающиеся по цвету и по длине, каждый ребенок знает свою скакалку и не приходится каждый раз подбирать ему скакалку и затрачивать на это время.

Ребенку, которой хорошо овладел приемами в прыжках на скакалке можно предложить пользоваться скакалкой немного большей длины, чем обычно.

Техника захвата скакалки за ручки

Захват руками за ручки скакалки осуществляется свободно, без напряжения, развернутыми пальцами вперед, а сама скакалка свисает с внешней стороны рук. Ручка скакалки направлена вниз и зажата между большим пальцем и остальными.

Техника вращения скакалки

Вращение скакалки производится только кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают вращение. Чтобы добиться положительного результата при вращении скакалки в начале обучения я учу детей только перебрасывать скакалку вперед и назад, держа руки в стороны! Постепенно в процессе обучения ребенок самопроизвольно будет держать руки чуть согнутыми в локтях.

Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны.

Упражнения:

1. Сложить скакалку вдвое, переложить в правую (левую) руку, рука со скакалкой направлена точно в сторону, другая на поясе. Вращать скакалку кистью вперед или назад. Ребенок может вытягивать руку, поднимать плечи.

2. Предлагаю детям сложенную скакалку вдвое держать в обеих руках и одновременно вращать вперед (назад).

3. Скакалка находится сзади, руки направлены точно в стороны, вращать скакалку вперед (назад), перекидывая через себя. Руки держать в стороны, вращать кистью.

4. Вращение скакалки в парах, здесь я слежу за одновременным вращением вперед или назад, работает только кисть.

Техника прыжков через скакалку

Начиная обучение, я предлагаю детям прыжки на месте. Прыгать, не продвигаясь ни вперед, ни назад. Я слежу, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание. Дыхание при прыжках задерживать нельзя!

Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю стопу. На приземление я обращаю особое внимание. Нужно мягко приземляться на подушечки пальцев и стараться отталкиваться большими пальцами ног. Когда ребенок приземляется, обращаю внимание на то, чтобы он слегка согнул колени, и никогда высоко не отрывался от пола, достаточно подпрыгнуть на 10 - 20 см. Каждая стопа должна приземляться на одно и то же место. Не надо выполнять лишних энергичных движений, которые изнуряют организм.

В периоды отдыха между прыжками, я предлагаю детям небольшую дыхательную гимнастику, так как ЧСС должна оставаться в «зоне безопасности».

Методика обучения прыжкам через скакалку

Знакомить детей со скакалкой я начинаю с трехлетнего возраста. В основных движениях я использую скакалку наглядно, выкладывая из неё круги, дорожки, ручейки для перепрыгивания и перешагивания, делаю барьер для подлезания, чтобы дети видели этот предмет. Затем я предлагаю малышам пробежать под вращающейся скакалкой, перешагивает через вибрирующую и приподнятую скакалку, далее ребенок сам вращает скакалку вперед – назад с попыткой перешагнуть и перепрыгнуть через нее, когда она впереди.

В средней группе я предлагаю детям самим вращать и перешагивать, а затем перепрыгивать через скакалку вперед и назад удобным для них способом: переступанием с ноги на ногу или прыжком на 2 ногах.

В старшем дошкольном возрасте я добавляю ко всем предыдущим упражнениям - упражнения в паре, дети начинают с вращения скакалки, постепенно переходя к прыжкам, также перепрыгивают разными способами: на месте и в движении, в досугах я предлагаю детям эстафеты и подвижные игры со скакалкой, соревнования с индивидуальными прыжками.

Для того чтобы заинтересовать ребенка скакалкой и избежать трудностей, на середину я привязываю яркий бантик и даю название игре «Летающая бабочка». Поначалу ребенок может почувствовать себя нескладной неумехой, поэтому я всегда стараюсь поддерживать интерес у ребенка и почаще подбадриваю его.

Прыжки на скакалке это тяжелая утомительная работа для детей, поэтому необходимо чаще менять и разнообразить двигательную деятельность. Например, дети вращают скакалку, затем бегут с ней, кладут на землю, перепрыгивают через нее разными способами.

Очень важно заинтересовать прыжками через скакалку мальчиков – это необходимое для них упражнение, развивающее прыгучесть, ловкость и выносливость, для этого я стараюсь чаще организовывать подвижные групповые игры и соревнования со скакалкой.

Упражнения со скакалкой

1. Вращение скакалки вперед – назад (для детей 3 -7 лет).
2. Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку (для детей 3 – 7 лет).
3. Прыжки на двух ногах через скакалку (для детей 5 -7 лет)
4. Прыжки на одной ноге через скакалку (для детей 5 – 7 лет).
5. Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади (4-7 лет).
6. Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ног (для детей 6 – 7 лет)
7. Прыжки с вращением скакалки назад, на двух ногах и с ноги на ногу (для детей 5 -7 лет)
8. Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги скрестно (для детей 5-7 лет).
9. Вращение скакалки сложенной вдвое низко над землей с быстрым перешагиванием, а в дальнейшем перепрыгиванием (для детей 3 – 7 лет).
10. Прыжки через скакалку руки скрестно (для детей 5 – 7 лет).
11. Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и с перескакиванием с ноги на ногу (для детей 5 – 7 лет).
12. Прыжки через скакалку в паре (для детей 6 – 7 лет)
13. Прыжки на месте через длинную скакалку, низко двигается над землей вперед – назад (для детей 4 – 7 лет).
14. Пробегание под вращающейся скакалкой (для детей 3- 7 лет).
15. Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения (для детей 5 -7 лет)
16. Прыжки через длинную скакалку в паре на месте и с забеганием (6 -7 лет).
17. Прыжки в приседе.
18. Прыжки с поворотом на 90° вправо, влево.

Надо помнить, что при освоении техники работы со скакалкой необходимо придерживаться принципа последовательности, переходя от простых двигательных действий к более сложным, а также принципа постепенности. Дошкольникам прыжковые упражнения необходимо выполнять сериями, чередуя их с общеразвивающими упражнениями, например на силу или гибкость. Продолжительность прыжковых серий следует постепенно увеличивать от 30 секунд до 2-3 минут, количество серий также возрастает от 1 до 3-4. Прыгать

лучше в спортивной обуви, хорошо смягчающей удары при приземлении. Лучше прыгать под музыку. Любимая мелодия создаст хорошее настроение, снизит ощущение утомления, разбудит фантазию, что даст возможность придумать новые, своеобразные варианты прыжков!

Таким образом, применяя такую методику тренировки и технику работы со скакалкой у детей дошкольников, можно отметить улучшение результатов. Показателями динамики служат финальные соревнования 4 городской Спартакиады, где 1 место заняла наша воспитанница Петрова Дарина, прыгнула на скакалке за 10 секунд 31 раз. 5 городской Спартакиады, где уже воспитанник Сивков Даниил занял 3 место. И недавно прошедшая, 7 городская Спартакиада, где наши юные спортсмены: Левченко Владислава, занявшая 2 место с результатом 37 раз и Фанайлов Тимофей с результатом 35 раз, занял 10 место, показали хорошую технику работы со скакалкой за 10 секунд. Надеюсь, что и в 8 Спартакиаде также будет положительная динамика роста.

3.2. Методика подготовки к отдельным видам Спартакиады

*Логвинова Олеся Юрьевна,
Инструктор по физической культуре,
МБДОУ ДС №31 «Журавлик»*

Введение в практику дошкольных учреждений Спартакиады позволяет реализовать потребность детей в движении, восполнить дефицит двигательной активности, создать фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка. Традиционно структура Спартакиады дошкольников включает следующие виды:

- Бег 30 м.
- Метание мешочка с песком 100г
- Прыжки со скакалкой за 10 сек.
- Прыжки в длину с места.

Характерным признаком бега, является фаза «полета» — безопорное положение тела после отталкивания ногой от земли. Во время бега младших дошкольников часто можно наблюдать мелкий, семенящий шаг, значительное разведение рук в стороны, иногда ребенок прижимает руки к туловищу или держит их опущенными вниз. [3,65] Большинство детей 3—4 лет бегают на полусогнутых ногах, ставят ногу на опору с пятки или на всю стопу. В этом возрасте я использую следующие упражнения оббегать расставленные на полу предметы кубики, коробочки, камешки.

В старшем дошкольном возрасте рекомендуется практиковать бег с ускорением до максимальной скорости. Во время бега я слежу, чтобы ребенок бежал в прямолинейном направлении, энергично выполнял движения согнутыми в локтях руками и активно ставил ногу с носка.

Большое значение для совершенствования навыка бега у дошкольников всех возрастных групп я использую подвижные игры с ловлей и убеганием «Кот и мыши» (младшие группы), «Ловишки с лентами» (старший возраст) бегом на перегонки, с соревнованием в быстроте и ловкости в эстафетных играх, где дети могут проявить свои скоростные способности.

Подготовительной формой метания является бросание, а также катание, прокатывание и скатывание мяча.

Для детей младшего возраста упражнения в метаниях представляют значительную трудность, так как требуют хорошей координации движений, умения рассчитать силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и ее размещения (горизонтальная или вертикальная).

В этом возрасте я рекомендую упражнения, которые подготавливают ребенка к метаниям: прокатывание «Колобок», бросание и ловля мяча «Мой веселый звонкий мяч», шариков и других предметов одной и двумя руками из-за головы. Упражнения потом усложняю (используя мешочки с песком) «Попади в обруч», «Сбей кегли». Для этого возраста детей 3—4 лет характерна безразличная поза при бросании на дальность и в цель. Дети этого возраста еще не умеют развернуть туловище в сторону бросающей руки. При броске в цель прицеливание у ребенка заключается всего лишь в устремленном взоре в нужную сторону.

Упражнения в метаниях предметов в старшем возрасте значительно усложняются. Ребенок стоит лицом в сторону броска, правая нога сзади на носке; если метание выполняется правой рукой, то мешочек с песком держится пальцами так, чтобы он не соприкасался с ладонью. Кисть с мячом находится в согнутой в локтевом суставе руке на уровне лица. Вначале надо перенести тяжесть тела на правую ногу, отклонившись назад по возможности больше; одновременно руку с мячом кратчайшим путем отнести назад за голову. Правая нога в этом положении будет несколько согнута в коленном суставе, левая — прямая, в упоре на пятку. [5,97]

При броске, разгибая правую ногу в коленном суставе, перенести центр тяжести (а не массу) вперед на левую ногу. При этом ребенок, прогнувшись в пояснице, переходит в положение «натянутого лука». Не задерживаясь в таком положении, он начинает выносить руку вперед для броска. Движение руки должно быть хлещущим, напоминать удар кнутом. Сначала вперед выдвигается плечо, потом предплечье, затем кисть с мячом.

Для того чтобы заинтересовать ребенка скакалкой и избежать трудностей, на середину я привязываю яркий бантик и даю название игре «Летающая бабочка». Прыжки на скакалке это тяжелая утомительная работа для детей, поэтому необходимо чаще менять и разнообразить двигательную деятельность. Например, дети вращают скакалку, затем бегут с ней, кладут на землю, перепрыгивают через нее разными способами.

Прыжки в длину с места у дошкольников разных возрастных групп имеют значительное сходство. Исходное положение перед прыжком — «старт пловца»

(ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад — в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед — вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед—в стороны, обеспечивая, таким образом, мягкое и устойчивое приземление. [10,123]

Обучение детей младшего возраста прыжку в длину с места я начинать после того, как они овладели подпрыгиванием на обеих ногах на месте и с продвижением вперед («как зайчики», «мячики»). В этом возрасте они уже хорошо понимают словесные указания, которые даются в доступной для них форме, и могут точно повторить показанное им движение. Сначала я ребенку предлагаю прыгать через ленту или «ручеек», выложенный из двух лент (скакалок). Такая конкретизация обуславливает выполнение прыжка не в полную силу, благодаря чему дети точнее дифференцируют мышечные усилия, что является необходимой основой для овладения правильной структурой движения.

Наиболее сложные элементы прыжка для детей данного возраста — сочетание маха руками с одновременным отталкиванием обеими ногами и мягкое приземление. Для правильного и быстрого овладения этими элементами я рекомендую применять подводящие упражнения: махи прямыми руками вперед — вверх, «как птички», с одновременным подниманием на носки; прыжки на месте, «как мячики»; прыжки с продвижением вперед, «как зайчики».

Для старшего возраста я совершенствую прыжок с помощью таких упражнений: прыжок через «ручеек» с постепенным увеличением его ширины до 60—70 см; прыжки с продвижением вперед, «как лягушки» (4—6 подряд). Для детей 6—7 лет наиболее сложным элементом в данном движении является приземление. Стараясь прыгнуть подальше, ребенок отталкивается с максимальным усилием и, выбрасывая ноги вперед (в заключительной стадии полета), приземляется жестко на пятки, часто с потерей равновесия. Поэтому основное внимание я акцентирую на мягком и устойчивом приземлении.

Растить детей здоровыми - это задача каждого дошкольного учреждения. Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без шумных праздников, развлечений, соревнований, интересных игр и веселых аттракционов. Замечательно, если дети участвуют в спартакиаде. Это помогает им развиваться в физическом плане, повысить выносливость, закалить характер, а также учить жить в социуме. Можно с уверенностью сказать, что в Старооскольском районе растет достойная смена Олимпийскому резерву страны.

Литература

1. Амосов Н.М. «Раздумья о здоровье», М., 1983г.
2. Аршавский И.А. «Будущий ребенок» (Искусство быть здоровым), - М., 1984г.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и препод. ин-тов физ. культуры). – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

4. Бартенев Л. В. Бег на короткие дистанции. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 72 с.
5. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1981.
6. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983. - 144 с.
7. Вильчковский Э. С. Физическая культура детей дошкольного возраста. - Киев.: Здоров'я, 1979. - 232 с. (Библ. для родителей и детей).
8. Змановский Ю.Ф. «Бегать раньше, чем ходить?», М., 1984г.
9. Методические рекомендации «Организация оздоровительного бега в дошкольном учреждении», НГПУ, Н.Новгород, 1998г.
10. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», М., 2001г. Издательский центр «Академия».

3.3. Методика подготовки по прыжкам в длину с места

*Алпутова Татьяна Григорьевна,
Инструктор по физической культуре,
МБДОУ ДС №37 «Соловушка»*

Стало хорошей традицией в нашем городе проводить Спартакиаду среди дошкольных учреждений благодаря МБУ ДО «ЦДО «Лидер». Подготовка к Спартакиаде ведется в течение года с детьми всех возрастов. Особое внимание уделяется развитию прыгучести, так как прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм ребёнка. При их выполнении усиливается кровообращение и дыхание, развиваются мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляются связки и суставы нижних конечностей.

Разнообразные подпрыгивания, включенные в утреннюю гимнастику, занятия, усиливают их физиологическое воздействие.

Прыжок- один из видов основных движений – относится к ациклическим, скоростно-силовым упражнениям.

Существуют разнообразные виды прыжков, которые применяются в детском саду:

- подскоки на месте;
- подскоки с продвижением;
- прыжки места и с разбега в длину и в высоту;
- прыжки с высоты, или, как их еще называют, в глубину;
- прыжки со скакалкой, как разновидность подскоков.

В прыжках нет повторяющихся фаз: каждый прыжок представляет собой одно законченное, протекающее в определённой последовательности движение.

Все виды прыжков требуют высокой координации движений. Особенно прыжки, связанные с преодолением препятствий, и прыжки с разбега,

когда разбег приходится сочетать с отталкиванием в обозначенном месте и дальнейшим переходом через планку.

Обучение прыжкам осуществляется в определённой последовательности: начинается оно с самых простых видов прыжка – подпрыгивания, спрыгивания с высоты, затем переходят к обучению более сложным видам прыжка – прыжок в длину с места, и завершают – прыжком в высоту и в длину с разбега.

В группе младшего возраста основная задача при выполнении всех видов прыжков — приучать детей мягко приземляться, эластично сгибая ноги, как бы немного приседая и тотчас снова выпрямляясь. На другие элементы прыжка — исходное положение, толчок и взмах руками в младших группах внимание меньше обращается. В группах младшего возраста важно начать обучение детей прыжкам с подпрыгивания на двух ногах на месте. При этом им важно показать, что подпрыгнуть можно повыше, если оттолкнуться от земли посильнее носочками так, чтобы ноги выпрямились.

Доступны детям данного возраста и легкие подскоки с небольшим продвижением вперед на определённое расстояние, в точно обозначенное место. Так важно отметить, что у данной категории детей подскоки выполняются на месте с заданием, в котором нужно коснуться ладони поднятой руки воспитателя «поймать комара», позвонить в бубенчик и т. д. приучив детей подпрыгивать повыше, взмахивая руками вверх. Организуя эти упражнения, необходимо следить, чтобы предмет, до которого должен дотянуться ребенок, находился на доступной высоте и был расположен впереди ребенка. Если он находится за головой, ребенок, подпрыгивая вверх, резко запрокидывает голову назад, чтобы увидеть предмет. Это может привести к падению.

Прыжки с места в длину у детей младшего возраста разучиваются тоже с очень простых заданий. Дети перепрыгивают сначала через линию, начерченную на земле, через шнур, скакалку, положенные на пол, т.е., используют зрительные ориентиры. Затем им даются задания перепрыгнуть через две линии, начерченные параллельно на расстоянии 10—15 см одна от другой. Постепенно расстояние между линиями увеличивается, но детям еще не дается задание прыгнуть как можно дальше. При приземлении следует избегать чрезмерно глубокого приседания: оно может привести к падению на спину.

В программе средней группы по-прежнему сохраняются только простые прыжки: подскоки, спрыгивания и прыжки в длину с места.

Подскоки на двух ногах на месте становятся более ритмичными, лёгкими. В дополнение к заданиям, стимулирующим подскок повыше («Поймай комара», «Ударь в бубен» и др.), вводятся подскоки с поворотами направо, налево и вокруг себя, подскоки с изменением положения ног (ноги вместе — ноги врозь, одна нога вперёд-другая назад). Дети могут выполнить прыжок вверх после нескольких шагов, чаще применяют прыжки на одной ноге.

На 5-м году дети уже ловко подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед, пытаясь помогать взмахами рук. Расстояние для этого упражнения не должно превышать 2—3 м.

Дети данного возраста могут выполнить подряд 4-6 прыжков в длину с места, требующих хорошей координации и мышечных усилий. Становится выраженным исходное положение. При показе и объяснении движений обращается внимание детей на некоторые элементы прыжков, например, правильное исходное положение в прыжках в длину и глубину. Наиболее частыми недочетами исходной позы являются плотная постановка стоп или непараллельное их расположение, разведенные наружу носки, а также слишком глубокое приседание и отведение рук далеко назад - вверх. На 5-м году почти все дети отталкиваются одновременно двумя ногами. Появляется и взмах руками. Однако полной согласованности в замахе, выносе рук вперед и отталкивании еще нет. Ее и не следует добиваться. Детей обучают в этом возрасте только взмаху рук вперед-вверх во время отталкивания.

Для улучшения согласованности прыжка с взмахом рук могут служить следующие два упражнения: (показ)

1. Стоя руки вниз, подниматься на носки и опускаться на всю стопу, сначала не помогая руками, а затем сочетая с взмахом рук вперед - вверх;

2. Из полуприседа руки опущены вниз и немного отведены назад, выпрямляться, поднимаясь на носочки и опускаться на всю стопу, взмахивая руками вперед-вверх.

В группе старшего возраста к освоенным ранее видам прыжков – вверх, в глубину, в длину с места – предъявляются большие требования, добиться хорошей техники при отталкивании, в полёте и приземлении. А также добавляются новые виды прыжков: прыжки в высоту и в длину с разбега.

Подскоки выполняются детьми легко, ритмично, и поэтому требуются усложнения: при подпрыгивании на месте дети совершают дополнительные движения ногами (ноги скрестно; одна нога вперед, другая назад; с ноги на ногу); прыгают на одной ноге: на месте и, продвигаясь вперед; через линию, веревку боком, с поворотом на прыжке; с разнообразными движениями рук (поднимают вперед, в стороны; делают хлопки перед собой, над головой, сзади себя); перепрыгивают пластмассовые кегли и т. п. В прыжках на двух и одной ноге дети продвигаются вперед на 2-3 м. Важно показать детям не только мягко приземляться, но и сильнее отталкиваться от земли, пола, чтобы подпрыгнуть выше, задается единый для всех ритм подпрыгиваний с помощью бубна. Упражнения выполняются группами детей или индивидуально.

В прыжках в длину с места у детей имеются определенные навыки. Они самостоятельно занимают удобное исходное положение, взмахивают руками вперед-вверх во время отталкивания, сохраняют равновесие в полете и устойчиво приземляются. Но все же, несмотря на неплохую согласованность движений рук с отталкиванием, движения эти недостаточно энергичны и активны. На это и нужно,

прежде всего, обратить внимание в группестаршего возраста. Кроме того, дети плохо выносят в полете ноги вперед, в результате чего у многих еще получается приземление на прямые ноги. Некоторые дети во время прыжка сильно наклоняют голову. Поэтому неоднократно показывается и объясняется правильную технику движения, стараясь, чтобы каждый понял свою ошибку.

Для отработки некоторых элементов прыжка в длину с места применяютсяпростейшие подводящие упражнения:

- например, активным отталкиванием, согласованным с энергичнымвзмахом руками вперед-вверх, помогает имитация этого движения, стоя на месте без прыжка.

В подготовительной группе продолжается работанад улучшением техники прыжка.Предлагается детям выполнить прыжки на двух ногах с продвижением впередс зажатым между ног предметом, боком через линию, продвигаясь вперед, змейкой.

Чтобы приучить детей отталкиваться сильнее и прыгать дальше, часто применяются разнообразные ориентиры — черта, флажок, до которых ребенок должен постараться допрыгнуть или перепрыгнуть через них. Помогает акцентировать внимание на достаточной высоте взлета преодоление в прыжке невысокого (10—15 см) препятствия, впрыгивания обеими ногами одновременно или одной на два положенных друг на друга мата или другое возвышение.

В качестве дополнительных упражнений дети выполняют прыжки через разложенные на полу малые набивные мячи, большие мешочки с песком или другие предметы.

Качества, необходимые для эффективных прыжков, недостаточно хорошо еще развиты у дошкольников. Они формируются только в школьные годы. Поэтому в детском саду не следует добиваться полной отработки техники этих движений. Не следует стремиться и к достижению максимальных результатов прыжков в повседневных занятиях. В детском саду важно лишь заложить правильные основы техники выполнения прыжков.

Различные виды прыжков используются в подвижных играх.

- Начиная с первой младшей группы, проводятся подвижные игры с подпрыгиванием, например, «Мой весёлый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит» и др.

- Вгруппе младшего возраста прыжки в длину с места используются в подвижной игре «С кочки на кочку».

- В группе среднего возраста в подвижной игре «Птички и кошка» используется спрыгивание.

- В группе старшего возраста в подвижной игре «Не оставайся на полу» используется впрыгивание на предмет, а в подвижной игре «Классы»-прыжки на одной ноге с продвижением.

- В подготовительной к группе в подвижной игре «Волк во рву» используется прыжок в высоту с разбега.

Период дошкольного детства – наиболее важный в становлении двигательных функций ребёнка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей. Обследование развития движений в ДОУ проводится 2 раза в год - в начале учебного года (в сентябре) и в конце учебного года (в мае). Анализ данных этих обследований показывает развитие основных движений и двигательных качеств детей и помогает определить успешность освоения программного материала.

В ДОУ проводится оценка следующих видов прыжков: прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега.

С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра.

Прыжки часто используются на спортивных праздниках, развлечениях и досугах, например: «День прыгуна», «Праздник воздушных шаров» и т.д. Совместная работа с воспитателями также дает положительный результат. Задания и игры разученные на занятиях активно используются на прогулке и других видах деятельности.

Литература

1. Е.Н.Вавилова, «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», М., 1983 г.
2. Пономарев С.А. «Для самых маленьких»
3. Былеева Л.В. ,Короткое И.М. «Подвижные игры»

3.4. Методика подготовки к аэробике, в рамках ежегодной городской спартакиады среди дошкольников

*Мальцева Наталия Сергеевна,
Инструктор по физической культуре,
МБДОУ ДС №57 «Радуга»*

Аэробика - гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения движений.

В наше время таким понятием, как детская аэробика, в связи с ее популярностью вряд ли можно кого-то удивить. Аэробика для детей является увлекательным и забавным занятием спортом, которое дети воспринимают как некую очень интересную игру. Физические нагрузки, проводимые во время аэробики, значительно интереснее, нежели обычные классические упражнения, а также намного эффективнее.

Благодаря регулярным и корректно поставленным занятием детской аэробикой значительно улучшается активность малышей. Огромная польза аэробики для детей заключается в том, что занятия физическими нагрузками способствуют укреплению и сохранению здоровья дошкольников, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная система, задействуются различные мышцы в организме, развивается подвижность в суставах, формируется правильная осанка.

Аэробика способствует развитию силы, ловкости, быстроты, приучает детей ориентироваться в пространстве, улучшает функции вестибулярного аппарата, развивает чувство ритма. Все это приводит к повышению иммунитета ребенка в целом, а также правильному формированию, развитию и последующему совершенствованию всех частей тела.

Хочется отметить, что сегодня существует более 30 разновидностей аэробики. Это и степ-аэробика, которая рассчитана на работу на специальных платформах, и фитбол, который предполагает использование больших резиновых мячей, и танцевальная аэробика, включающая в себя различные танцевальные направления такие как: хип-хоп, афро-джаз, сити-джем и другие. Существует даже «Аквааэробика», где все упражнения выполняются в воде и «Аэробоксинг», сочетающий в себе синтез карате, бокса и аэробики.

В нашем детском саду аэробикой занимаются дети старшего дошкольного возраста. В процессе подготовки к Спартакиаде дошкольников участвуют все дети, посещающие занятия физической культурой.

Воспитанники выполняют под музыку общеразвивающие и танцевальные упражнения, объединенные непрерывным комплексом. Сначала учат небольшие движения под счет, потом объединяют их в связки. Названия движений в аэробике звучат как, step touch– приставной шаг, double step touch- двойное движение в сторону приставным шагом, v-step-разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем вместе, kich- мах ногой. Для лучшего восприятия я называю основные движения так, как они выполняются, то есть указываю каждое движение. Например, шаг- подставка, шаг- вперед, шаг- назад, шаг -накрест-шаг подставка, квадрат. Таким образом, разученные движения могут выполняться не только под музыку или счет, а еще и под их названия. Так же каждому комплексу или упражнению можно дать название («Чунга-чанга»; «Часики»). Упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. Новые движения выполняются в медленном темпе, затем постепенно увеличивается амплитуда, количество повторений и только после этого ускоряется темп.

В аэробике есть ритм и стиль. Занятия аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая снимает утомление и создает позитивное настроение. В процессе разучивания отдельных упражнений или комплексов, я использую различные музыкальные композиции. Это помогает детям слышать темп, можно один комплекс проделывать под разную музыку, с разным характером.

Основные направления аэробики:

- С использованием приспособлений и предметов (мячи, обручи, ленты и т.д.)

- Без использования приспособлений и предметов

Аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных ООД оздоровительно- тренирующего характера;
- как часть ООД;

- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;

- в показательных выступлениях детей на праздниках.

Занятие аэробикой состоит из 3-х взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

- подготовительная часть (разминка, направленная на то, чтобы размять и разогреть мышцы спины и конечности, занимает 15-20 % времени)

- основная часть (физические упражнения по оздоровительной гимнастике, занимает 65- 70% времени)

- заключительная часть (восстановление, постепенное снижение физической и психологической нагрузки, занимает 10-20% времени)

Методами и приемами, используемыми в процессе разучивания движений аэробики, являются объяснение, показ упражнений инструктором, ребенком, имитация, звуковые ориентиры, индивидуальная работа, игровые методы, ритмическая гимнастика для повышения интереса к занятию аэробикой.

В процессе работы использую следующие правила:

- Соблюдаю системность, непрерывность обучения, повторяем пройденное на последующих занятиях.

- Учитываю возрастные особенности, физическую подготовку детей.

- Учитываю индивидуальные особенности каждого ребенка, его интересы и возможности.

- Формулирую задачи каждого комплекса.

- Показываю движения зеркально, четко, без искажения ритма.

- Наиболее сложные упражнения разучиваю с детьми поэтапно, простые выполняю совместно.

- Выстраиваю детей так, чтобы все видели педагога.

- Подсказываю и направляю действия ребенка во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений.

Таким образом, к этапу аэробики дети начинают готовиться со старших групп. В подготовительных группах в декабре-январе отбираются дошкольники непосредственно на выступление, основная группа и запас. Когда все основные движения и комбинации выучены, остается только их связать и выучить в правильном порядке под нужную музыку. Стоит заметить, что не все дети, которые обладают чувством ритма, посещающие танцевальные кружки и быстро запоминают материал, сразу справляются с заданиями, в аэробике нужна так называемая «прыгучесть».

Дети, которые не участвуют в Спартакиаде, демонстрируют свои умения на праздниках, утренниках, выступают перед малышами.

Аэробика воспитывает самостоятельность и творческую активность, волю, желание и потребность жить в мире движений, создавать атмосферу эмоциональной отзывчивости, раскрепощения, возникает удовлетворение от достигнутых результатов.

Мои воспитанники являются победителями 3 этапа городской Спартакиады среди дошкольников в номинации «Артистичность и эмоциональность», 2015 года, призерами муниципального конкурса «Веселая радуга» 2016 год.

Литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студ. Вузов физ.культуры / под редакцией Е.Б. Мяктыченко, М.П.Шестакова.М.,2002г.
2. Крючек Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М.2001
3. Лисицкая Т.С. Аэробика М.2002г.

3.5. Методика обучения детей дошкольного возраста прыжкам в длину с места

*Слепо Антонина Ивановна,
Инструктор по физической культуре,
МАДОУ детский сад №69 «Ладушки»*

Прыжок - один из видов основных движений – относится к ациклическим, скоростно-силовым упражнениям.

Прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм ребёнка. При их выполнении усиливается кровообращение и дыхание, развиваются мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляются связки и суставы нижних конечностей.

Большое значение имеют прыжки для развития у детей прыгучести, подвижности, ловкости, смелости.

Разнообразные подпрыгивания, включенные в утреннюю гимнастику, занятия, усиливают их физиологическое воздействие.

Существуют разнообразные виды прыжков, в детском саду применяются:

- подскоки на месте;
- подскоки с продвижением;
- прыжки места и с разбега в длину и в высоту;
- прыжки с высоты, или, как их еще называют, в глубину;
- прыжки со скакалкой, как разновидность подскоков.

В прыжках нет повторяющихся фаз: каждый прыжок представляет собой одно законченное, протекающее в определённой последовательности движение.

В каждом прыжке различают *четыре фазы* движения:

- подготовительную,
- отталкивание,
- полет.
- приземление.

Смысл *подготовительной фазы* — создать наиболее выгодные для отталкивания условия, которые обеспечат наибольшую силу толчка и наибольшую начальную скорость при полете. В прыжках с места подготовительная фаза

связана с легким сгибанием ног, небольшим наклоном вперед и отведением рук назад.

Фаза отталкивания — наиболее важная часть самого прыжка. Отталкивание создает необходимую для полета скорость и придает ему правильное направление. Отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким. При прыжках с места отталкивание совершается обычно двумя ногами одновременно.

В *фазе полета* прыгающий занимает наиболее выгодное положение тела для преодоления расстояния, а также готовится к приземлению.

Приземление надо тщательно отрабатывать.

Основная задача этой фазы прыжка — погасить скорость поступательного движения и сохранить равновесие. Приземление должно быть мягким, эластичным, с легким сгибанием колен, предупреждающим сотрясение тела ребенка. Лучше всего приземляться на мягкий грунт (песок, взрыхленную землю, мат). Такая предосторожность необходима, так как у детей 3—7 лет недостаточно окрепли мышцы, суставы и связки ног, недостаточно укрепились и внутренние органы. Неумение координировать движения и сохранять равновесие часто приводит к приземлению на прямые, жесткие ноги, на всю ступню, пятку. Большая нагрузка на стопу в момент такого приземления на жесткий грунт может вызвать растяжение связок и мышц ног, послужить причиной образования плоскостопия.

Все виды прыжков требуют высокой координации движений.

Обучение прыжкам осуществляется в определённой последовательности: начинается оно с самых простых видов прыжка — подпрыгивания, спрыгивания с высоты, затем переходят к обучению более сложным видам прыжка — прыжок в длину с места.

Для любого вида прыжка необходимо правильное приземление. Поэтому важно как можно раньше научить ребенка мягко приземляться, что предупреждает появление травм при выполнении прыжков на жестком грунте, при спрыгивании с естественных препятствий, порой довольно высоких; предохраняет от развития плоскостопия.

На первых этапах обучения большое значение приобретает показ прыжка, при этом особое внимание уделяется мягкому приземлению. Не следует требовать от детей прыгнуть как можно дальше или выше. Главное — правильно приземлиться, не потерять равновесие. В процессе обучения малышей используется близкий им образ — зайчики, мячик, воробышки. Детям 5-6 лет уже можно объяснить, почему надо приземляться мягко. Впоследствии они убеждаются, что спрыгивать на прямые ноги неудобно. Поэтому старшие дети должны выполнять приземление легко, уверенно, одним слитым движением. Мягко опустившись сначала на носки, перейти затем на всю стопу и выпрямить ноги.

Инструктор варьирует задания, добиваясь от детей правильного приземления во всех упражнениях: подскоках на месте и в движении, прыжках в высоту и в длину.

Обучение начинается со второй младшей группы. Во второй младшей группе основная задача при выполнении всех видов прыжков — приучать детей мягко приземляться, эластично сгибая ноги, как бы немного приседая и тотчас снова выпрямляясь. На другие элементы прыжка — исходное положение, толчок и взмах руками в младших группах обращают меньше внимания.

Начинать обучение детей прыжкам следует с таких подготовительных упражнений как:

- *подпрыгивание на двух ногах на месте;*
- *легкие подскоки с небольшим продвижением вперед;*
- *подскоки на месте с заданием коснуться ладони поднятой руки инструктора, «поймать комара», позвонить в бубенчик и т. д.*
- *прыжок вверх с места через невысокое препятствие*, что требует уже более энергичного толчка вверх.
- упражнения в *спрыгивании (прыжки в глубину)* также доступны детям младших групп. Высота должна быть небольшой, так как они не умеют еще мягко приземляться. Начинать спрыгивание можно с высоты 10—12 см.

Прыжки с места в длину начинают разучивать тоже с очень простых заданий. Дети перепрыгивают сначала через линию, начерченную на земле, через шнур, скакалку, положенные на пол, т.е., используют зрительные ориентиры. Затем им дают задание перепрыгнуть через две линии, начерченные параллельно на расстоянии 10—15 см одна от другой. Постепенно расстояние между линиями увеличивается, но детям еще не дается задание прыгнуть как можно дальше. При приземлении следует избегать чрезмерно глубокого приседания: оно может привести к падению на спину

В старшей группе к освоенным ранее видам прыжков – вверх, в глубину, в длину с места – предъявляются большие требования, педагог добивается хорошей техники при отталкивании, в полёте и приземлении.

Дети самостоятельно занимают удобное исходное положение, взмахивают руками вперед-вверх во время отталкивания, сохраняют равновесие в полете и устойчиво приземляются. Но все же, несмотря на неплохую согласованность движений рук с отталкиванием, движения эти недостаточно энергичны и активны. На это и нужно, прежде всего, обратить внимание в старшей группе. Кроме того, дети плохо выносят в полете ноги вперед, в результате чего у многих еще получается приземление на прямые ноги. Некоторые дети во время прыжка сильно наклоняют голову. Инструктор неоднократно показывает и объясняет правильную технику движения, стараясь, чтобы каждый понял свою ошибку.

Для отработки некоторых элементов прыжка в длину с места применяются простейшие подводящие упражнения:

- Овладению, например, активным отталкиванием, согласованным с энергичным взмахом руками вперед-вверх, помогает имитация этого движения, стоя на месте без прыжка.

- Вынесение ног вперед в полете тоже опробывается в подводящих упражнениях.

В качестве дополнительных упражнений целесообразны прыжки через разложенные на полу, примерно на расстоянии 60—80 см друг от друга малые набивные мячи или большие мешочки с песком. Дети прыгают через 4—5 мячей последовательно на двух ногах вместе либо шагами с ноги на ногу; прыжки на двух ногах с места или с продвижением вперед с отягощением (в руках у детей набивной мяч весом 1 кг); перепрыгивание через гимнастическую палку, высоту которой регулирует инструктор; выпрыгивание из полного приседа вверх; прыжки через скакалку.

Чтобы обучение прыжкам в длину с места было интересно для детей, помимо тренировочных занятий используются игровые, соревновательные, сюжетные, можно использовать их на спортивных праздниках, развлечениях и досугах в эстафетах, например, «День прыгуна» и т.д.

При обучении детей любым видам прыжков следует помнить, что с целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра.

Литература

1. Е.Н.Вавилова, "Учите бегать, прыгать, лазать, метать", М., 1983 г.
2. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М: Академия, 2002г. - 320с.
3. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М: Просвещение, 1984г. - 208с.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М: Академия, 2001 - 368с

3.6. Обучение детей дошкольного возраста прыжкам в длину с места

*Дудкина Ольга Валентиновна
Инструктор по физической культуре
МБДОУ ДС № 71 «Почемучка»*

Прыжки занимают большое место в двигательной деятельности ребёнка-дошкольника. Они способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию мышц ног, спины, брюшного пресса, вырабатывают сложную координацию движений. В прыжках различают три последовательно сменяющиеся фазы: подготовительную – принятие исходного положения; основную – отталкивание, полёт; заключительную – приземление.

В детском саду, предусмотрено обучение прыжкам, начиная с младшей группы. Первым прыжком, которым овладевают дети, является подпрыгивание на месте. Однако не все дети этого возраста могут выполнять прыжок вверх, который по технике является самым простым. Одни из них в силу слабости мышц ног, а

также отсутствие достаточного опыта не могут оттолкнуться от пола и лишь слегка поднимаются на носки, другие прыгают тяжело. Необходимо с самого начала учить ребёнка подпрыгивать легко, мягко приземляться. Этому способствуют различные упражнения игрового характера и игры типа: «Мой весёлый, звонкий мяч», «Прыг – скок», «Пружинка». Дети, подражая зайчикам, птичкам, учатся прыгать бесшумно, приземляться на носки с переходом на всю ступню.

С первых занятий, педагог, прежде всего, учит детей занимать правильное исходное положение, и особое внимание обращает на мягкость приземления. На третьем году жизни проявляется интерес к прыжкам в длину с места, однако структура прыжка носит примитивный характер, недоступны многие элементы правильной техники, особенно согласованные движения рук и ног. В этом возрасте вводится прыжок вверх с места через невысокое препятствие, что требует уже более энергичного толчка. Используют игровые упражнения такие как: «Не замочи ног», «Лягушки», «Прыгай к флажку». В средней группе подскоки становятся более ритмичными, дети охотно продвигаются вперёд прыжками на двух ногах, пытаясь помогать взмахами рук. При показе движений педагог обращает на некоторые элементы прыжков, продолжает закреплять навыки хорошего отталкивания и мягкого приземления. Для укрепления мышц стопы можно предложить малышам подниматься на носки и опускаться на всю стопу, сначала не помогая руками, а затем сочетая со взмахом рук вперёд – вверх. Упражнения и игры для детей используют такие как: «Кони», «Зайцы», «Птички и кошка».

В старшей группе к освоенным ранее видам прыжков – предъявляются большие требования, педагог добивается хорошей техники при отталкивании, в полёте и приземлении. По мере овладения данными элементами прыжка задача усложняется: детей учат энергично отталкиваться от опоры, выполнять активный мах руками и сочетать его с отталкиванием. При обучении детей дошкольного возраста следует учитывать, что ребёнок не достигает возможного для него результата, если перед ним нет видимого наглядного препятствия. Конкретизация задания внешним оформлением (ориентиром) стимулирует детей к наиболее полному проявлению двигательных возможностей. В качестве ориентира используется цветная ленточка; поводить упражнения можно в игровой форме: «Перепрыгнуть через ручеёк», «С кочки на кочку». Наибольшее стимулирующее воздействие на детей дошкольного возраста оказывает ориентир, расположенный на расстоянии, равном результату предыдущего прыжка. Удаление ориентира на большое расстояние нецелесообразно, так как у детей появляется тенденция к преодолению отмеченного расстояния двумя прыжками или предварительное приближение к ориентиру. В подготовительной к школе группе продолжается работа над улучшением техники прыжков. Увеличивается сознательное отношение детей к овладению прыжками, стремление прыгнуть дальше, возрастает интерес к результату прыжка.

Исходное положение при выполнении прыжков в длину с места: встать около черты, ноги слегка расставить, стопы держать параллельно, а руки – вдоль

туловища (можно нарисовать «следочки» в виде ориентира). Такая постановка ног позволяет сделать сильный толчок и равномерно распределить тяжесть тела на всю площадь опоры. Перед толчком нужно поднять руки вперёд-вверх и встать на носки ног, затем присесть. Согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню. Туловище наклонить слегка вперёд, руки опустить вперёд – вниз - назад. Замах зависит от длины прыжка: чем она больше, тем шире амплитуда движения рук. Толчок выполняется двумя ногами, при этом они разгибаются в коленях, руки идут вперёд-вверх, тело отрывается от опоры. Толчок должен быть сильным и резким. При приземлении руки вместе с туловищем совершают движения вперёд, а ноги – перекаат с пятки на носки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперёд, а туловище наклонить вперёд – книзу. Приземляться надо обязательно на гимнастический мат. Несоблюдения этого правила может отрицательно повлиять на костную систему, связки, сухожилия, а так же привести к смещению внутренних органов и даже к сотрясению головного мозга. Прыжки в длину с места на предельное расстояние рекомендуются только для детей старшего дошкольного возраста, так как их выполнение требует большого напряжения костной и мышечной систем. Техника прыжка в длину с места весьма не сложна, поэтому обучают ей путём выполнения упражнения в целом. Педагог привлекает внимание то к одному элементу, то к другому, и в результате дети овладевают всеми элементами прыжка. Во время выполнения прыжка в длину с места педагог стоит у места приземления справа от ребёнка, держа наготове руки: правую, чтобы взять за правое запястье, левую, чтобы подстраховать под спину в случае падения назад.

При обучении детей прыжкам главное внимание необходимо уделить овладению основной техники движения, избегая при этом излишней детализации, предоставляя выполнить данный прыжок в естественном для каждого ребёнка ритме и темпе.

Литература

1. «Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе»
Э.И. Адашквичене, Л.В. Карманова, Л.М. Коровина, Э.Я. Степаненкова.
Издательство «Просвещение», 1980 г.
2. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Е.Н. Вавилова. Издательство «Просвещение», 1983 г.
3. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.
Д.В. Хухлаева. Москва «Просвещение», 1984 г.

3.7. Методика подготовки к отдельным видам Олимпиады по плаванию

*Мещерякова Снежанна Викторовна
инструктор по физической культуре(плавание)
МБДОУ ДС №31 "Журавлик"*

Соревнования, олимпиада – удачная форма приобщения детей к спорту, интересная и полезная и детям, и взрослым. Такие спортивные праздники

способствуют не только физическому развитию детей, но и их нравственному воспитанию, умению корректно вести себя с соперником, сопереживать за товарищей по команде, радоваться за удачи и огорчаться за промахи, формируют положительные эмоции, объединяют взрослых и детей общими целями. Взаимоотношения детей и педагогов становятся более близкими, тёплыми, дружескими, а у родителей появляется заинтересованность в занятиях детей спортом, гордость за них. Детский спорт – особый вид творчества. Если лица детей светятся счастьем, педагоги рады успехам и достижениям своих воспитанников, а родители благодарят, то это становится традицией. Два года проводится Олимпиада по плаванию. Общеизвестно, что плавание оказывает большое оздоровительное действие на весь организм ребенка и является мощным средством закаливания.

Цель проведения Олимпиады по плаванию – повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни детей. Выявление способностей и интересов детей. Воспитание волевых качеств, развитие стремления к победе и уверенности в своих силах.

Олимпиада проходит по следующим видам:

1. Упражнение «Звездочка».
2. «Торпеда» на груди.
3. Доставание предметов со дна.

В начальный период обучения главной задачей является преодоление у детей страха перед водой, восприятие воды, как родной стихии, любовь к воде. Обучение каждому новому плавательному упражнению сводится к игре. Поэтому использую больше упражнений и игр, направленных на правильное дыхание и погружение с задержкой дыхания. Погружению в воду также обучаю постепенно. Вначале дети моют руки, плечи, ополаскивают грудь, шею, лицо. Затем поливают воду на спину, медленно приседают в воду по шею. Прежде чем перейти к погружению в воду с головой, детей на суше учу правильному вдоху и выдоху, чтобы задерживать дыхание в воде. Для совершенствования выдоха при погружении в воду использовали игры «Подуй на одуванчик», «Парус и ветерок» (имитация сдувания), «Пружинка», «Насос», «Найди рыбок». В игре «Водолазы», опускаю на дно несколько игрушек, ярких и крупных, чтобы они были достаточно заметные для детей. Нужно сделать глубокий вдох и, задержав дыхание, нырнуть под воду. Постараться под водой открыть глаза и найти предметы. Для облегчения поиска можно использовать подводные очки, которые улучшают видимость и препятствуют попаданию воды в носик. Довольно часто это одна из основных преград у детей на пути к обучению подводному плаванию. Учу детей погружаться в воду с открытыми глазами. Играем в «Смелые ребята». Становимся лицом друг к другу и беремся за руки. После этого по команде вместе с ребенком погружаемся в воду с открытыми глазами. Для контроля можно предложить сосчитать, сколько пальцев у вас на руке, разглядеть какой-либо предмет в воде (например, найти и достать со дна игрушку, которую вы положили). Игра

«Поплавок». Нужно сделать вдох, задержать дыхание, присесть под воду и плотно обхватить руками колени. Затем подтянуть их к груди и наклонить к ним голову, сгруппироваться и в таком положении всплыть на поверхность.

Таким образом, ребенок научится делать упражнение «Звездочка на груди». Оно позволит ребенку понять, что можно опираться о воду, ничуть не хуже чем об землю.

Упражнение «торпеда». Самое обтекаемое положение в воде - «это стрелочка». Обучение этому положению лучше всего начинать на суше. Самое главное научиться вытягиваться в одну линию. Прямые руки должны быть соединены вверху так, чтобы голова не могла пройти между ними. При поднимании на носки ребенок должен затылком надавливать на сомкнутые за головой руки и слегка прогнуться. Пятки и носки ног вместе. Потом учу плавать на груди с поддержкой снизу. Нужно добиться, чтобы ребенок, лежа на груди, вытягивался в линию, не поднимая головы. Задание выполняется после полного вдоха на задержке дыхания. Следующее упражнение – плавание на груди с двойной опорой. Это упражнение позволит научиться лежать на воде, на груди с меньшей опорой, чем в предыдущем задании. Ребенок, взяв мяч или доску, должен попытаться лечь на воду. Для этого необходимо прижать подбородок к груди, поднять прямые ноги назад вверх. Нужно подхватить ноги во время подъема. Учу принимать горизонтальное положение на груди с небольшой опорой руками. В этом упражнении равновесие в воде определяется положением головы (чем ниже голова, тем лучше всплывают ноги). Прежде чем сделать контрольное задание, необходимо вспомнить, как выполняется «поплавок». После полного вдоха ребенок должен погрузиться под воду, сгруппироваться, а затем всплыть. Только после того, как спина покажется на поверхности воды, нужно вытянуться в одну линию. Учу детей сильно отталкиваться от дна с задержкой дыхания. Используя упражнение «Тоннель». Так мы скользим без работы ног. Обучаю, как работать ногами в воде. Обучение движению ногами на воде начинается у неподвижной опоры (поручень, дно водоема, партнер и др.). Затем движение ногами изучают с подвижной опорой (плавательная доска, круг и другие поддерживающие средства).

Важную роль при обучении плаванию играет ознакомление ребенка с лучшими спортсменами-пловцами (Евгений Коротышкин, Юлия Ефимова, Данила Изотов и др.), формирующее и воспитывающее у него интерес и любовь к спорту.

Литература

1. Воронова К.Е. Программа обучения плаванию в детском саду.- Сб.-П.: «Детство - Пресс», 2003.-80с.
2. Литвинов А.А., Ивченко Е.В., Федчин В.М. Азбука плавания М.:«Фолиант», 1995.-107.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/ Т.И. Осокина

Методы и приемы обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста

*Яновская Надежда Дмитриевна
Инструктор по физической культуре
МАДОУ детский сад № 69 «Ладушки»*

Физическое развитие детей дошкольного возраста является основой разностороннего развития.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровьесбережения, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам и возможности участвовать в различных видах спортивных соревнований.

Одним из важнейших способов физического развития и оздоровления детей являются занятия плаванием.

Обучение детей и подготовка к участию в дошкольной Олимпиаде по плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, инструктор должен учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к занимающимся.

На каждом занятии с детьми отрабатываются плавательные навыки:

- задержка дыхания,
- погружение,
- всплытие,
- лежание, скольжение,
- работа рук, работа ног,
- правильное дыхание.

А затем плавно соединяются изученные упражнения для приобретения навыка плавания, применяя метод многократного повторения плавательных упражнений в воде.

Я использую следующие методы обучения плаванию: наглядные, словесные и практические.

Наглядные методы создают четкое представление об изучаемом предмете. Они реализуются мной с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого я использую хорошего демонстратора - сверстника, который в совершенстве владеет этими движениями или действиями), а также показываю фотографии, рисунки, плакаты, игрушки и т. д.

Словесные методы включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста).

Практические методы — это методы изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный и экспериментальный.

В данной иерархии методов обучения плаванию ведущее место занимает игровой метод. Игры, как правило, содержат ранее разученные детьми элементы плавания и различные подготовительные к плаванию упражнения. В обучении использую простые и доступные дидактические пособия, разнообразные по форме, назначению. Освоение различных движений происходит путем многократного повторения их. Количество повторений возрастает постепенно. Учитывая, что повторение движений является однообразной деятельностью и утомляет детей, в одном занятии предлагаю им выполнять разнообразные упражнения.

Для подготовки дошкольников к участию в Олимпиаде по плаванию часто используется соревновательный метод. Его отличают следующие признаки: 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей:

2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство. Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам, содействуя воспитанию воли, настойчивости, самообладания уже на первых занятиях в бассейне. Применение

соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.

Очень важна подготовка детей на суше, так как время пребывания детей в воде ограничено, а водная среда чрезвычайно их возбуждает, в результате чего внимание рассеивается, они плохо воспринимают материал. Но и злоупотребление большим количеством упражнений на суше влечет за собой снижение внимания. Поэтому я предлагаю детям на суше 2—3 упражнения, а затем занимаемся с ними в воде.

Каковы же инновационные методы, которые можно применять на суше:

- выполнение общеразвивающих упражнений со стандартными предметами: гимнастические палки, обручи, мячи, веревки, а можно использовать и не свойственные для этого предметы, например, ласты, одетые на руки или гребковые лопатки, калабашки.

- Фанк-аэробика - для этого вида занятий характерна особая техника движений: пружинящая ходьба, более свободная пластика рук, акцентируется на танцевальности и эмоциональности движений.

В детском саду на занятиях по обучению плаванию детей дошкольного возраста помимо стандартного спортивного оборудования я использую модульное оборудование. Модульное оборудование очень привлекает внимание детей. Оно создают эмоциональный фон занятия и вызывают интерес к нему, желание преодолевать возникающие трудности и от этого получать удовольствие.

С этой целью использую значительное количество разнообразных упражнений на модулях, которые дают возможность правильно ощутить положение головы, рук, движения в тазобедренном суставе.

Такое оборудование:

- стимулирует и обогащает двигательную деятельность детей;
- развивает и совершенствует движения;
- позволяет решать на занятии самые разнообразные задачи;
- способствует выработке чувства равновесия и правильной осанки;
- помогает детям приобретать уверенность и самостоятельность.

Особенно важен при обучении плаванию показ упражнений, проводимых в воде. Не всегда дети сразу схватывают правильное выполнение нового движения. Поэтому его надо демонстрировать по многу раз как на одном, так и на протяжении нескольких занятий.

Лучше всего показывать упражнения непосредственно перед их выполнением, совершая все движения правильно, четко, легко и красиво, без напряжения. Показ обязательно сопровождаю доступными для детей пояснениями. Рассказ, беседа, объяснение, своевременное замечание стимулируют целенаправленное, сознательное овладение движениями.

Большое место в мышлении ребенка занимает образ. В обучении плаванию мною широко применяются образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений, они помогают создать реальные представления о подлежащем выполнению упражнении, облегчают овладение им. Естественно, образ должен быть понятен детям, иначе подражание ему невозможно.

При подготовке детей дошкольного возраста можно использовать элементы аквааэробики, гидроаэробики, гидропластики, фигурного плавания, синхронного плавания.

Результаты такой работы будут свидетельствовать о том, что объем физических нагрузок и последующее их увеличение и усложнение под силу детям. Поможет им приобрести уверенность в своих силах и обязательно будут развиваться плавательные навыки детей.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. - М. 1977
2. Васильева В.С. , Никитинский Б.Н. Обучение детей плаванию. М. 1973
3. Макаренко Л.П. Экспериментальное обоснование применения скоростных упражнений в тренировке юных пловцов. С.- П.
4. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: ФиС, 2001

3.9. Система работы узких специалистов по приобщению дошкольников к занятиям аэробикой

Грищенко Лариса Ивановна,
Музыкальный руководитель,
МБДОУ ДС №71 «Почемучка»

Аэробика - один из видов музыкально - спортивной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

В МБДОУ ДС № 71 «Почемучка» под руководством музыкального руководителя и инструктора по физической культуре дети старших и подготовительных к школе групп один раз в неделю занимаются оздоровительной аэробикой. В процессе этих занятий у детей развиваются координация движений, гибкость, пластичность, умение владеть своим телом и легко управлять им в движении; дети учатся прикладывать волевые усилия и получать удовлетворение от достигнутых результатов.

Современные музыкальные ритмы, сопровождающие комплексы оздоровительной аэробики способствуют созданию атмосферы эмоционального комфорта, отзывчивости, самостоятельности и творческой активности.

При планировании заданий, игровых упражнений, танцевальных движений педагоги учитывают индивидуально-психологические и возрастные особенности детей, группу здоровья каждого ребенка.

Условия успешного проведения занятий:

1. Занятия проводятся в спортивном зале, в яркой спортивной одежде, при наличии спортивного инвентаря, ковров, разнообразной фонотеки.
2. Создание эмоционально-положительной непринужденной обстановки на занятии.
3. Учет нагрузки и дозировки в каждой возрастной группе.

Каждое занятие строится по определенной схеме:

1. Разминка - это гимнастические упражнения, танцевальные комплексы, выполненные с небольшим объемом движений и меньшей интенсивностью.
2. Основная часть выполняется в высоком темпе, но обязательно соответствующем возрасту детей.
3. Заключительная часть - упражнения на гибкость, дыхание и расслабление.

Также детям предлагаются «переменки», элементы и игры психогимнастики, творческие задания:

- придумывание комбинированных упражнений,
- самостоятельный подбор упражнений и движений детьми,
- передача в движении образов животных, игрушек, явлений природы и т.д.

Каждому комплексу или упражнению дается название. Новые упражнения выполняются в медленном темпе, с постепенным увеличением амплитуды, количества повторений и только после этого ускоряется темп.

При разработке комплекса сложные упражнения чередуются с более легкими.

Каждому занятию придается развивающий характер, продумывается обеспечение активности детей самостоятельности, творчества, развитие индивидуальности и воспитание нравственности. Учитываются интересы, потребности каждого ребенка, длительность каждого занятия. Широко используются игровые ситуации и игровые приемы. Девиз каждого занятия: «У меня все получится!».

Приобщение детей к занятиям аэробикой позволяет им в дальнейшем без боязни принимать участие в спортивных играх, соревнованиях и успешно представлять разученные комплексы на спортивных праздниках, развлечениях, городской Спартакиаде.

Литература

1. Кулаева А.В., Сотникова Л.М., «Аэробика для дошкольников как средство оздоровления», «Ресурсы образования» портал информационной поддержки специалистов дошкольных организаций;

2. Методические рекомендации «Оздоровительная аэробика в детском саду», <http://el-mikheeva.ru/>;

3. Сотникова Л.М., «Использование инновационных технологий физкультурно- оздоровительной работы в ДОУ», <http://nsportal.ru/>.

3.10. Обучение детей дошкольного возраста прыжкам через скакалку

*Иванова Зинаида Ивановна
Инструктор по физической культуре
МБДОУ ДС №71 «Почемучка»*

Прыжки через скакалку, конечно, никогда не станут олимпийским видом спорта. Никто, даже самый большой любитель этой формы двигательной активности, не сможет назвать ее спортом. И, тем не менее, это одно из самых эффективных вспомогательных упражнений. Оно совмещает в себе эффективность аэробного длительного непрерывного бега, атлетическую мощь различных прыжков и прыжковых специальных упражнений. Прыжки через скакалку используют для разминки, укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп; они помогали развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей организма. Эта форма двигательной активности доступна всем, в том числе и детям, может выполняться как на открытом воздухе, так и в помещении

Как правильно подобрать скакалку для детей

В диаметре скакалка должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Если она будет тоньше – она будет слишком легкой и ее будет трудно крутить; если толще – то наоборот, тяжело. Она должна быть достаточно длинной, чтобы касаться каждый раз пола в тот момент, когда туловище выпрямлено и руки находятся на уровне бедер. Для того чтобы определить правильную длину скакалки, ребенок должен взять ее за ручки и наступить в середине стопой. Когда ребенок ее натянет, концы должны касаться подмышек. Остальную длину необходимо срезать. Когда скакалка слишком длинная, то трудно контролировать движения. Если скакалка слишком длинная, и вы завязали на ней узлы, чтобы укоротить, может произойти удар по телу тот же, что и от удара камнем. Ребенок в этом случае никогда не возьмет скакалку в руки.

В детском саду можно сделать скакалки двух – трех видов, которые должны отличаться по цвету и по длине, тогда каждый ребенок будет знать свою скакалку и не придется каждый раз подбирать ему скакалку и затрачивать на это время.

Ребенку, которой хорошо овладел приемами в прыжках на скакалке можно предложить пользоваться скакалкой немного большей длины, чем обычно.

Техника захвата скакалки за ручки

Захват руками за ручки скакалки осуществляется свободно, без напряжения, развернутыми пальцами вперед, а сама скакалка свисает с внешней стороны рук. Ручка скакалки направлена вниз и зажата между большим пальцем и остальными. Каждый раз проверяйте правильный захват скакалки ребенком!

Техника вращения скакалки

Вращение скакалки производится только кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают вращение. Чтобы добиться положительного результата при вращении скакалки в начале обучения я учу детей только перебрасывать скакалку вперед и назад, держа руки в стороны! Постепенно в процессе обучения ребенок самопроизвольно будет держать руки чуть согнутыми в локтях.

Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны.

Упражнения:

1. Сложить скакалку вдвое, переложить в правую (левую) руку, рука со скакалкой направлена точно в сторону, другая на поясе. Вращать скакалку кистью вперед или назад. Ребенок может вытягивать руку, поднимать плечи.

2. Если позволяют условия, я предлагаю детям сложенную скакалку вдвое держать в обеих руках и одновременно вращать вперед (назад).

3. Скакалка находится сзади, руки направлены точно в стороны, вращать скакалку вперед (назад, перекидывая через себя). Руки держать в стороны, вращать кистью.

4. Вращение скакалки в парах, здесь я слежу за одновременным вращением вперед или назад, работает только кисть.

Техника прыжков через скакалку

Начиная обучение я предлагаю детям прыжки на месте. Прыгать не продвигаясь ни вперед, ни назад. Я слежу, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание. Дыхание при прыжках задерживать нельзя.

Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю стопу. На приземление я обращаю особое внимание. Нужно Мягко приземляйтесь на подушечки пальцев и стараться отталкиваться большими пальцами ног. Когда ребенок приземляется обращаю внимание на то, чтобы он слегка согнул колени, и никогда высоко не отрывался от пола, достаточно подпрыгнуть на 10 - 20 см. Каждая стопа должна приземляться на одно и то же место. Не надо выполнять лишних энергичных движений, которые изнуряют организм.

В периоды отдыха между прыжками, я предлагаю детям небольшую дыхательную гимнастику, так как ЧСС должна оставаться в «зоне безопасности».

Методика обучения прыжкам через скакалку

Знакомить детей со скакалкой я начинаю с трехлетнего возраста. В основных движениях я использую скакалку наглядно, выкладывая из неё круги, дорожки, ручейки для перепрыгивания и перешагивания, делаю барьер для подлезания, чтобы дети видели этот предмет. Затем я предлагаю малышам пробежать под вращающейся скакалкой, перешагивает через вибрирующую и приподнятую скакалку, далее ребенок сам вращает скакалку вперед – назад с попыткой перешагнуть и перепрыгнуть через нее, когда она впереди.

В средней группе я предлагаю детям самим вращать и перешагивать, а затем перепрыгивать через скакалку вперед и назад удобным для них способом: переступанием с ноги на ногу или прыжком на 2 ногах.

В старшем дошкольном возрасте я добавляю ко всем предыдущим упражнениям упражнения в паре дети начинают с вращения скакалки, постепенно переходя к прыжкам, также перепрыгивают разными способами: на месте и в движении, в досугах я предлагаю детям эстафеты и подвижные игры со скакалкой («Удочка», соревнования с индивидуальными прыжками).

Для того чтобы заинтересовать ребенка скакалкой и избежать трудностей, на середину я привязываю яркий бантик и даю название игре «Летающая бабочка». Поначалу ребенок может почувствовать себя нескладной неумехой, поэтому я всегда стараюсь поддерживать интерес у ребенка и почаще подбадриваю его. Прыжки на скакалке это тяжелая утомительная работа для детей, поэтому необходимо чаще менять и разнообразить двигательную деятельность. Например, дети вращают скакалку, затем бегут с ней, кладут на землю, перепрыгивают через нее разными способами.

Очень важно заинтересовать прыжками через скакалку мальчиков – это необходимое для них упражнение, развивающее прыгучесть, ловкость и

выносливость, для этого я стараюсь чаще организовывать подвижные групповые игры и соревнования со скакалкой.

Предостережения

Прыжки через скакалку – очень напряженная форма физических упражнений, особенно в самом начале, поскольку здесь нельзя начинать медленно и регулировать темп. ЧСС поднимается очень быстро, поэтому заниматься этой формой двигательной активности нельзя тому, у кого какое – либо сердечное заболевание или другие недуги, при которых недопустимы высокие показатели пульса.

Опасность получить травму при занятиях прыжками через скакалку небольшая, но все же правильно подбирайте обувь, которая должна быть легкой и удобной. Для того чтобы избежать растяжения икроножных мышц и связок голеностопа, я предлагаю детям выполнять специальные упражнения с вращением голеностопного сустава, скручиванием стоп, упражнения на растягивания икроножных мышц, а также упражнения для мышц пальцев ног.

Упражнения со скакалкой

1. Вращение скакалки вперед – назад (для детей 3 -7 лет).
2. Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку (для детей 3 – 7 лет).
3. Прыжки на двух ногах через скакалку (для детей 5 -7 лет)
4. Прыжки на одной ноге через скакалку (для детей 5 – 7 лет).
5. Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади (для детей 4 -7 лет)
6. Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ног (для детей 6 – 7 лет)
7. Прыжки с вращением скакалки назад, на двух ногах и с ноги на ногу (для детей 5 -7 лет)
8. Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги скрестно (для детей 5 -7 лет).
9. Вращение скакалки сложенной вдвое низко над землей с быстрым перешагиванием, а в дальнейшем перепрыгиванием (для детей 3 – 7 лет).
10. Прыжки через скакалку руки скрестно (для детей 5 – 7 лет).
11. Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и с перескакиванием с ноги на ногу (для детей 5 – 7 лет).
12. Прыжки через скакалку в паре (для детей 6 – 7 лет)
13. Прыжки на месте через длинную скакалку, низко двигается над землей вперед – назад (для детей 4 – 7 лет).
14. Пробегание под вращающейся скакалкой (для детей 3- 7 лет).
15. Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения (для детей 5 -7 лет)
16. Прыжки через длинную скакалку в паре на месте и с забеганием (6 -7 лет).

3.11. Методика подготовки к отдельным видам Спартакиады – прыжкам

Жесько Оксана Александровна

Музыкальный руководитель

МБДОУ ДС № 71 «Почемучка»

Прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм ребёнка. При их выполнении усиливается кровообращение и дыхание, развиваются мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляются связки и суставы нижних конечностей.

Большое значение имеют прыжки для развития у детей прыгучести, подвижности, ловкости, смелости.

Разнообразные подпрыгивания, включенные в утреннюю гимнастику, занятия, усиливают их физиологическое воздействие.

Прыжок - один из видов основных движений – относится к ациклическим, скоростно-силовым упражнениям.

Существуют разнообразные виды прыжков, в детском саду применяются:

- подскоки на месте;
- подскоки с продвижением;
- прыжки места и с разбега в длину и в высоту;
- прыжки с высоты, или, как их еще называют, в глубину;
- прыжки со скакалкой, как разновидность подскоков.

В прыжках нет повторяющихся фаз: каждый прыжок представляет собой одно законченное, протекающее в определённой последовательности движение.

В каждом прыжке различают *четыре фазы* движения:

- 1) подготовительную,
- 2) отталкивание,
- 3) полет.
- 4) приземление.

Смысл *подготовительной фазы* — создать наиболее выгодные для отталкивания условия, которые обеспечат наибольшую силу толчка и наибольшую начальную скорость при полете. В прыжках с места подготовительная фаза связана с легким сгибанием ног, небольшим наклоном вперед и отведением рук назад. В подготовительной фазе прыжков с разбега, кроме того, развивается большая скорость горизонтального движения, которая увеличивает дальность или высоту полета.

Фаза отталкивания — наиболее важная часть самого прыжка. Отталкивание создает необходимую для полета скорость и придает ему правильное направление. Отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким. Прыжки в глубину не требуют сильного отталкивания. При прыжках с места отталкивание совершается обычно двумя ногами одновременно, при прыжках с разбега — одной ногой. В работе с дошкольниками не надо стремиться к выделению более сильной толчковой ноги. Для разностороннего физического развития важно, чтобы дети отталкивались и той и другой ногой.

В *фазе полета* прыгающий занимает наиболее выгодное положение тела для преодоления расстояния или препятствия, а также готовится к приземлению.

Приземление надо тщательно отрабатывать.

Основная задача этой фазы прыжка — погасить скорость поступательного движения и сохранить равновесие. Приземление должно быть мягким, эластичным, с легким сгибанием колен, предупреждающим сотрясение тела ребенка. Лучше всего приземляться на мягкий грунт (песок, взрыхленную землю, мат). Такая предосторожность необходима, так как у детей 3—7 лет недостаточно окрепли мышцы, суставы и связки ног, недостаточно укрепились и внутренние органы. Неумение координировать движения и сохранять равновесие часто приводит к приземлению на прямые, жесткие ноги, на всю ступню, пятку. Большая нагрузка на стопу в момент такого приземления на жесткий грунт может вызвать растяжение связок и мышц ног, послужить причиной образования плоскостопия.

Все виды прыжков требуют высокой координации движений. Особенно прыжки, связанные с преодолением препятствий, и прыжки с разбега, когда разбег приходится сочетать с отталкиванием в обозначенном месте и дальнейшим переходом через планку.

Обучение прыжкам осуществляется в определённой последовательности: начинается оно с самых простых видов прыжка — подпрыгивания, спрыгивания с высоты, затем переходят к обучению более сложным видам прыжка — прыжок в длину с места, и завершают — прыжком в высоту и в длину с разбега.

В программе средней группы только простые прыжки: подскоки, спрыгивания и прыжки в длину с места.

Подскоки на двух ногах на месте становятся более ритмичными, лёгкими. В дополнение к заданиям, стимулирующим подскок, вводятся подскоки с поворотами направо, налево и вокруг себя, подскоки с изменением положения ног (ноги вместе — ноги врозь, одна нога вперёд - другая назад). Дети могут выполнить прыжок вверх после нескольких шагов, чаще применяют прыжки на одной ноге.

На 5-м году дети уже ловко *подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед*, пытаясь помогать взмахами рук. Расстояние для этого упражнения не должно превышать 2—3 м. Дети продвигаются частыми лёгкими подскоками.

Спрыгивают дети с высоты не более 20 см. Дети уже должны уметь спрыгивать мягко на носочки, переходя затем на всю ступню. При этом они произвольно сгибают ноги и сохраняют устойчивое равновесие, могут принять необходимое положение рук. Спрыгивать надо вниз и только чуть-чуть вперед. Перед спрыгиванием слегка сгибают ноги.

Дети данного возраста могут выполнить подряд 4-6 *прыжков в длину с места*, требующих хорошей координации и мышечных усилий. Становится выраженным исходное положение. При показе и объяснении движений воспитатель обращает внимание детей на некоторые элементы прыжков, например, правильное исходное положение в прыжках в длину и глубину. Наиболее частыми недочётами исходной позы являются плотная постановка стоп или непараллельное их

расположение, разведенные наружу носки, а также слишком глубокое приседание и отведение рук далеко назад - вверх. На 5-м году почти все дети отталкиваются одновременно двумя ногами. Появляется и взмах руками. Однако полной согласованности в замахе, выносе рук вперед и отталкивании еще нет. Ее и не следует добиваться. Детей обучают в этом возрасте только взмаху рук вперед-вверх во время отталкивания.

Для улучшения согласованности прыжка со взмахом рук могут служить следующие два упражнения:

1. Стоя руки вниз, подниматься на носки и опускаться на всю стопу, сначала не помогая руками, а затем сочетая со взмахом рук вперед - вверх;

2. Из полуприседа руки опущены вниз и немного отведены назад, выпрямляясь, поднимаясь на носочки и опускаться на всю стопу, взмахивая руками вперед-вверх. В старшей группе к освоенным ранее видам прыжков – вверх, в глубину, в длину с места – предъявляются большие требования, педагог добивается хорошей техники при отталкивании, в полёте и приземлении. А также добавляются новые виды прыжков: прыжки в высоту и в длину с разбега.

Подскоки выполняются сериями по 30-40 прыжков 2-3 раза. Они выполняются детьми легко, ритмично, и поэтому педагог вводит усложнения: при подпрыгивании на месте дети совершают дополнительные движения ногами (ноги скрестно; одна нога вперед, другая назад; с ноги на ногу); прыгают на одной ноге: на месте и, продвигаясь вперед; через линию, веревку боком, с поворотом на прыжке; с разнообразными движениями рук (поднимают вперед, в стороны; делают хлопки перед собой, над головой, сзади себя); перепрыгивают пластмассовые кегли и т. п. В прыжках на двух и одной ноге дети продвигаются вперёд на 2-3 м. Педагог учит детей не только мягко приземляться, но и сильнее отталкиваться от земли, пола, чтобы подпрыгнуть выше, задает единый для всех ритм подпрыгиваний с помощью бубна. Упражнения выполняются группами детей или индивидуально.

Продолжается работа над совершенствованием *прыжка в длину с места*. В этом виде прыжка у детей имеются определенные навыки. Дети самостоятельно занимают удобное исходное положение, взмахивают руками вперед-вверх во время отталкивания, сохраняют равновесие в полете и устойчиво приземляются. Но все же, несмотря на неплохую согласованность движений рук с отталкиванием, движения эти недостаточно энергичны и активны. На это и нужно, прежде всего, обратить внимание в старшей группе. Кроме того, дети плохо выносят в полете ноги вперед, в результате чего у многих еще получается приземление на прямые ноги. Некоторые дети во время прыжка сильно наклоняют голову. Воспитатель неоднократно показывает и объясняет правильную технику движения, стараясь, чтобы каждый понял свою ошибку.

Для *отработки некоторых элементов прыжка в длину с места* применяются простейшие подводящие упражнения:

- Овладению, например, активным *отталкиванием, согласованным с энергичным взмахом руками вперед-вверх*, помогает имитация этого движения, стоя на месте без прыжка.

Основное требование – уметь сочетать разбег и толчок, выполнять весь прыжок без остановки.

Разбег для *прыжка в длину* колеблется у старших дошкольников в пределах 6—12 м. Обучение прыжкам в длину с разбега проходит на спортивной площадке ДОУ, оборудованной прыжковой ямой.

К концу года дети должны совершать прыжок на расстояние не менее 100 см.

Упражнение в прыжках в длину с разбега выполняется поточным способом. На одном занятии дети выполняют примерно 5—7 прыжков с естественными промежутками, во время которых они возвращаются на исходную позицию и выслушивают пояснения педагога.

В подготовительной к школе группе продолжается работа над улучшением техники во всех видах прыжков. Прыжки *вверх* у детей достаточно мощные, и поэтому усложняются задания – повернуться во время прыжка кругом, выполнить прыжок из глубокого приседа. Чтобы прыжок был как можно выше, детям предлагают в высшей точке полёта максимально подтянуть к груди колени согнутых ног, затем быстро разогнуть ноги и мягко приземлиться.

Такие же требования ставятся и при *прыжке в глубину*: выполнить поворот на 180°; спрыгнуть спиной вперёд; спрыгивая с высоты, попадать в определенное место, например за линию, начерченную перед скамейкой или другим предметом, с которого дети спрыгивают, на расстоянии 15—20 см, или в круги, выложенные из веревки. Такие задания требуют от детей умения соразмерять силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть, рассчитав точность приземления в определенное место. Высота предметов, с которых дети спрыгивают, не должна превышать 30—40 см.

Усложняются *прыжки на двух ногах с продвижением вперёд*: надо уметь прыгать по доске или скамейке; с зажатым между ног предметом; боком через линию, продвигаясь вперёд; змейкой; вверх и вниз по доске, положенной наклонно.

При прыжках *в высоту и в длину с разбега*, учитывая накопленный детьми опыт, повышаются требования к более точному попаданию ногой на место отталкивания и к слитности отталкивания с разбегом. В полете дети учатся принимать более плотную группировку, затем выпрямлять ноги перед приземлением. Приземление становится более устойчивым. Чтобы приучить детей отталкиваться сильнее и прыгать дальше, применяются разнообразные ориентиры — черта, флажок, до которых ребенок должен постараться допрыгнуть или перепрыгнуть через них. Помогает акцентировать внимание на достаточной высоте взлета преодоление в прыжке невысокого (10—15 см) препятствия, впрыгивания обеими ногами одновременно или одной на два положенных друг на друга мата или другое возвышение.

В качестве дополнительных упражнений целесообразны прыжки через разложенные на полу, примерно на расстоянии 60—80 см друг от друга (а при беге 100 см) малые набивные мячи или большие мешочки с песком. Дети прыгают через 4—5 мячей последовательно на двух ногах вместе либо шагами с ноги на ногу.

Прыжки с разбега, как в высоту, так и в длину являются технически сложными упражнениями. Качества, необходимые для эффективных прыжков с разбега, недостаточно хорошо еще развиты у дошкольников. Они формируются только в школьные годы. Поэтому в детском саду не следует добиваться полной отработки техники этих движений. Не следует стремиться и к достижению максимальных результатов прыжков в повседневных занятиях. *В детском саду важно лишь заложить правильные основы техники выполнения прыжков.*

3.12. Методика обучения дошкольников метанию

*Богачева Татьяна Ивановна,
заместитель директора
МБУ ДО «ЦДО «Лидер»*

Метание – вид основных движений, который (по характеру) также относится к смешанным. Являясь технически сложным для выполнения, метание всегда вызывает определенные трудности у дошкольников в освоении (да, впрочем, и не только у них, — у школьников начальной ступени образования, тоже), требуя от детей проявления целого комплекса психофизических качеств, прежде всего, ловкости (т.е. умений и навыков пространственной ориентировки), скоростно-силовых (движения должны быть быстрыми и стремительными), согласованности действий рук, туловища и ног, наконец, равновесия (а это ничто иное, как координация) а также точности и завершенности этих движений при соответствующем уровне зрелости мелкой мускулатуры кистей рук.

Учитывая данное обстоятельство, обучение дошкольников метанию является длительным процессом, имеющим свои возрастные особенности. К одной из них относится то, что дети младших групп должны осваивать лишь подготовительные упражнения — это катание, подбрасывание мяча с ловлей и без ловли, перебрасывание мяча, шаров, мешочков с песком с ловлей и без ловли, а также бросание природного материала: шишек, камешков, снежков и т.д. При этом образовательная группа задач (в рамках физкультурного занятия) должна быть направлена на обучение детей умениям держать, брать, класть, переносить, катать и т. д. мячи или другие предметы, обеспечивая, «тем самым, кумулятивный эффект при освоении ими в последующем основ техники непосредственно самого метания. Всякая поспешность в обучении метанию влечет за собой порой необратимые негативные последствия. Ребенок в силу несовершенства нервно-мышечного механизма реализации данного технически сложного двигательного действия не в состоянии освоить его априорно по основным пространственно-техническим характеристикам, следовательно, в его корковых двигательных центрах будет

формироваться заведомо ошибочный физиологический системный структурный след, освободиться от которого, в дальнейшем будет крайне сложно.

Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются всеми детьми в самостоятельных играх и упражнениях. Бросание и ловля, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют также хорошей координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений.

Мяч как основной, наиболее удобный для бросания и метания предмет должен постоянно находиться в свободном распоряжении детей. Воспитатель показывает, что с мячом можно выполнять разнообразные действия, помогает детям приобретать собственный двигательный опыт, умение обращаться с мячом: держать его в двух или одной руке, обхватывая пальцами, отталкивать, катать, бросать. После многочисленных упражнений появляется своеобразное «чувство мяча».

Простейшие манипуляции с мячом ребенка дошкольного возраста перерастают в овладение им метанием.

Метание— движение ациклического типа. Оно оказывает огромное физиологическое воздействие на организм ребенка: метание способствует развитию мозга, глазомера, равновесия. По данным психолого-педагогических исследований, манипуляции с мячом оказывают благотворное воздействие на центральную нервную систему.

ВИДЫ МЕТАНИЯ

В дошкольном возрасте обучают метанию предметов на дальность и в цель с места. Обычно первое предшествует второму.

В метании на дальность основное усилие направляется на овладение правильными приемами. Ребенок упражняется в силе броска в соответствии с расстоянием.

При метании в цель ребенок сосредоточивает свое внимание на попадании в указанный предмет. Выполнение этого движения требует концентрации внимания, сосредоточенности, целенаправленности, волевого усилия.

Ребенка обучают разнообразным способам метания на дальность и в цель: из-за головы, из-за спины через плечо, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку.

Метание из-за головы. Ребенок стоит лицом в сторону броска, правая нога сзади на носке; если метание выполняется правой рукой, то мяч держится пальцами так, чтобы он не соприкасался с ладонью. Кисть с мячом находится в согнутой в локтевом суставе руке на уровне лица. Вначале надо перенести тяжесть тела на правую ногу, отклонившись назад по возможности больше; одновременно руку с мячом кратчайшим путем отнести назад за голову. Правая нога в этом положении будет несколько согнута в коленном суставе, левая — прямая, в упоре на пятку.

При броске, разгибая правую ногу в коленном суставе, перенести центр тяжести (а не массу) вперед на левую ногу. При этом ребенок, прогнувшись в пояснице, переходит в положение «натянутого лука». Не задерживаясь в таком положении, он начинает выносить руку вперед для броска. Движение руки должно быть хлещущим, напоминать удар кнутом. Сначала вперед выдвигается плечо, потом предплечье, затем кисть с мячом.

Техника метания из-за спины через плечо правой рукой следующая: исходное положение — правая нога отставляется назад, немного шире плеч; туловище слегка повернуто в сторону бросающей руки; правая рука полусогнута в локте, находится перед грудью; левая рука — вдоль туловища. При замахе туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад. Тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад.

При броске правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед. В заключительной фазе броска тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди. Правая нога приставляется к левой. Метание левой рукой проводится по такой же схеме.

Метание прямой рукой сверху — исходное положение: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с предметом (мешочком или мячом) — вдоль туловища. При замахе правая рука идет вверх—назад, затем направляется вперед и кистью выбрасывает предмет.

Метание прямой рукой снизу — исходное положение: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью. При замахе правая рука отведена вниз-назад, бросок выполняется движением руки вперед—вверх.

Метание прямой рукой сбоку — исходное положение: ноги немного шире плеч, правая нога отставлена назад, правая рука с предметом вдоль тела. Во время замаха туловище отклоняется, правая рука отводится назад до предела, тяжесть тела переносится на правую ногу, согнутую в колене. При броске правая нога выпрямляется, туловище поворачивается налево—вперед, а правая рука переносится вперед и кистью выбрасывает предмет.

С расширением возможностей детей им предлагаются задания творческого порядка - придумать новые комбинации игры с мячом. Навыки в метаниях предметов на дальность и в цель совершенствуют в разнообразных подвижных играх и при выполнении интересных для детей заданий игрового характера.

К концу пребывания в детском саду дети должны овладеть всеми видами прокатывания, катания, бросания и ловли мячей, метания, передачей мяча, ведением его, отбиванием, т.е. освоить «школу мяча».

3.13. Методика обучения детей разных возрастных групп бегу.

*Малыхин Андрей Викторович
Заместитель директора
МБУ ДО «ЦДО «Лидер»*

Бег - циклическое, локомоторное движение, имеющее строгую повторяемость цикла двигательных действий.

Бег оказывает значительное физиологическое воздействие на организм ребенка, активизируя его органы и системы, повышая обменные процессы, способствует общему физическому развитию, совершенствует деятельность центральной нервной системы.

Виды бега

- бег на носках;
- бег с высоким подниманием бедра, тренирующий мышцы брюшного пресса, спины и стопы;
- бег с различными заданиями, выполняемыми по сигналу;
- бег между предметами, с предметами — обручем, скакалкой и др.;
- бег на ограниченной площади;
- челночный бег, развивающий координацию движений, ориентировку в пространстве;
- бег наперегонки; врассыпную;
- с увертыванием и ловлей.

Различные виды бега воспитывают ловкость, быструю реакцию на изменение обстановки. Бег способствует развитию скоростно-силовых качеств, воспитывает выносливость, формирует нравственно-волевые качества. Чтобы дети младших групп лучше освоились в коллективе, научились использовать свободное пространство, обучение бегу целесообразно начинать с небольшими группами. Вначале они бегают так, как хотят, особенно интересно им бегать с ленточками, возить за собой машины, каталки, коляски. Такой бег чередуется с остановками. Малыши по своей инициативе приседают, идут, вновь бегут. Получаются как бы естественные перерывы для отдыха в беге. Воспитатель наблюдает за детьми, по мере необходимости предлагает, например, малоподвижному ребенку пробежать до дерева, с ярким платочком в руках, а ребенку, долго бегающему с машиной, нагрузить ее песком, мелкими камешками, листьями.

Самое простое задание - бежать стайкой в указанном направлении, за воспитателем, к игрушке, стульчику. Бег одного ребенка в этом случае мало связан с бегом других детей. Каждый бежит в своем темпе, сохраняя направление бега, стараясь не наталкиваться друг на друга.

Бег в колонне, по кругу, парами требует от каждого умения соразмерять свои движения с бегом других детей, не обгонять впереди бегущего. Эти виды бега осваивают постепенно, начиная с небольших подгрупп. Воспитатель сам активно действует, бежит впереди детей, увлекая их за собой.

При обучении бегу детей младшего возраста большое значение имеет пример воспитателя. Поэтому в упражнениях и играх педагог выполняет задание вместе с детьми, обращая их внимание на легкость бега, координацию движений. Использует при этом игровой образ, например, бегите, как мышки. При выполнении таких имитационных действий не всегда нужно показывать движения, но воспитатель должен быть уверен, что детям понятен и знаком предложенный для подражания образ.

Не нужно давать детям много порой непонятных указаний, например «выше поднимайте ноги» или «сильнее двигайте руками». Нередко это приводит к обратному результату: дети начинают топтать, бег становится тяжелым, резким, разлагается уже наметившаяся координация движений рук и ног.

В средней группе по мере освоения бега повышаются требования к его технике. Особое внимание воспитатель должен обращать на естественность и легкость бега, энергичное отталкивание, эластичную постановку стопы, умение выполнять разные виды бега. Например, при ускорении темпа делать более частые шаги, энергичнее работать руками; при переходе к медленному темпу шаги реже, движения рук спокойнее.

В беге на скорость дети должны быстро начать движение по сигналу, бежать энергично, целеустремленно, смотреть вперед не отвлекаясь. Воспитатель следит, чтобы при беге дети ставили стопы ближе одна к другой, не разводили в стороны носки ног. С этой целью предлагает пробежать по узкой дорожке, доске шириной 30-20 см.

Во время бега в колонне так же усложняются задания: обегать поставленные в ряд предметы поворотами вправо и влево, не отбегая далеко в стороны от предметов. Следует напомнить о том, что в этом беге несколько больше согнуты ноги в коленях, нога ставится на переднюю часть стопы, руки помогают сохранению равновесия.

При беге парами ставится требование соразмерять свои движения с движениями партнера, соблюдать необходимый интервал от впереди бегущей пары.

Увеличиваются скорость и продолжительность бега, совершенствуются ловкость, быстрота, выносливость. Бег широким шагом уже требует больших мышечных усилий для энергичного отталкивания, хорошего полета и активных движений рук. При условии частого использования бега во всех формах работы применяется бег на отрезках 40—60 м, чередуя его со спокойной ходьбой.

Широко используется бег в подвижных играх.

Упражнения в беге для детей старшей группы усложняются. Воспитатель добивается от ребят умения выполнять разные виды бега технически правильно: на носках короткими и частыми беговыми шагами; бег широким шагом с большим легким полетом и размашистыми движениями рук. Педагог поощряет детей, умеющих применять соответствующие заданию виды бега, и во всех

случаях положительно оценивает легкий свободный бег с естественными движениями рук.

Для того, чтобы не снижался интерес к бегу, детям старших групп следует предлагать дополнительные задания при беге в среднем темпе: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, сменить ведущего, выполнить поворот кругом, перестроиться из колонны в пары, чередовать бег с другими движениями — ходьбой, перелезанием, прыжками и др.

Также в среднем темпе выполняется бег по пересеченной местности. Дистанция такого бега типа кросса для детей 6 лет находится в пределах до 150-200 м. По возможности включаются препятствия, которые дети должны преодолеть на бегу: подлезть, перепрыгнуть, ловко обежать.

В старшей группе ведется специальная работа над развитием у детей двигательных качеств быстроты и выносливости, для чего увеличивается длина беговых дистанций. Дети соревнуются в беге на скорость на дистанции 20-30 м или повторяют 3-4 раза быстрый бег на 10 м.

С целью воспитания выносливости детям предлагается пробежать от 60 до 100 м, затем пройти часть пути и вновь пробежать такое же расстояние. Более продолжительным становится бег в медленном темпе - до 1,5-2 минуты. Воспитатель вначале сам показывает, как бежать в медленном темпе, а затем кто-либо из детей демонстрирует свое умение равномерно и неторопливо бежать. Медленный бег целесообразнее проводить в естественных условиях на воздухе.

При обучении бегу детей младшего возраста большое значение имеет пример воспитателя. Поэтому в упражнениях и играх педагог выполняет задание вместе с детьми, обращая их внимание на легкость бега, координацию движений. Использует при этом игровой образ, например, бегите, как мышки. При выполнении таких имитационных действий не всегда нужно показывать движения, но воспитатель должен быть уверен, что детям понятен и знаком предложенный для подражания образ. Не нужно давать детям много порой непонятных указаний, например «выше поднимайте ноги» или «сильнее двигайте руками».

Нередко это приводит к обратному результату: дети начинают топтать, бег становится тяжелым, резким, разлаживается уже наметившаяся координация движений рук и ног. Чтобы поддержать у малышей интерес к обучению, целесообразно чаще предлагать игровые задания — добежать до игрушки, подбежать к дереву или камню, проводить подвижные игры с бегом: «Воробушки и автомобиль», «Кошка и мышки» и др.

В дальнейшем при обучении бегу детей старшего возраста педагог уже меньше показывает сам, больше объясняет, обращает внимание на тех, кто хорошо выполняет бег (бежит легко, ритмично, правильно соблюдая технику бега) и может служить примером.

Для того чтобы не снижался интерес к бегу, детям старших групп следует предлагать дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, чередовать бег с другими движениями — ходьбой, перелезанием, прыжками и др.

Бег с введением дополнительных заданий чаще всего проводится в таких упражнениях, как «Догони мяч», «По мостику», «За высоким, за низким», «Аист, бабочка, лягушка», «Пробеги — не урони». В содержание многих из них включается бег с ловлей и увертыванием, влияющий на улучшение координации движений, скорость бега, на развитие ловкости.

Для воспитания выносливости полезен бег в равномерном медленном темпе. Он используется в работе с детьми всех возрастных групп. Для детей первой и второй младших групп длительность бега составляет 30—60 с, для детей старших групп продолжительность бега увеличивается до 2—3 мин. Этот вид бега применяется в упражнениях и играх с ярко выраженной непрерывной двигательной активностью.

Методика проведения занятий воспитанников ДОУ по физической культуре

*Боева Галина Владимировна,
методист
МБУ ДО «ЦДО «Лидер»*

Основной формой организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях являются физкультурные занятия. При этом обучение на физкультурных занятиях осуществляется в определенной системе и последовательности, что позволяет достигать в формировании двигательных навыков хороших результатов.

В процессе физкультурных занятий детей готовят к успешному обучению в школе, решаются оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Занятия, включающие гимнастические упражнения, подвижные игры, проводятся, как правило, в утренние часы. Если занятие организуется во вторую половину дня, то целесообразно начать его сразу после дневного сна или во время пребывания детей на свежем воздухе.

Структура и содержание физкультурного занятия. Физические упражнения в занятии располагаются в определенном порядке, который обусловлен психологическими и физиологическими закономерностями работоспособности организма.

При выполнении физических упражнений работоспособность ребенка возрастает постепенно. Затем она держится некоторое время на оптимальном уровне, после этого начинает снижаться. Поэтому к выполнению сложных упражнений (большой интенсивности и повышенной скорости бег, прыжки, метание и др.) нужно подготовить все органы и системы организма (костная,

мышечная, сердечнососудистая, дыхательная, нервная). В противном случае возможны травмы (растяжение, разрыв связок, мышц), а также нарушение функции систем организма, в том числе нервной. В свою очередь недостаточная подготовка нервной системы может повлиять на процесс восприятия и усвоения упражнений, на качество их выполнения.

Важно построить физкультурное занятие таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются основные задачи. Исходя из этого, в физкультурном занятии выделяют основную и заключительную части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

Вводная часть решает психологическую задачу: организовать детей, собрать и активизировать внимание у детей, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. Для этого используются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением, упражнения и игры на внимание, элементы танцев.

В этой части занятия обеспечивается общая и специальная подготовка организма к выполнению более сложных упражнений, которые планируются в основной части занятия, и к повышенной физической нагрузке.

Общая подготовка наилучшим образом обеспечивается общеразвивающими упражнениями, воздействующими на все группы мышц, а также основными движениями (ходьба, бег, прыжки), которые усиливают деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, вследствие чего физическая нагрузка постепенно возрастает.

Специальная подготовка направлена на «разогревание» тех мышц, суставов, связок, которые участвуют в первом упражнении, проводимом в основной части занятия. Например, если таким упражнением окажется прыжок, то к этому надо подготовить мышцы ног, а метание потребует подготовки мышц плечевого пояса и рук. Специальная подготовка решается с помощью общеразвивающих и подготовительных упражнений.

В основной части занятия формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. Последовательность решения этих задач обусловлена особенностями нервной системы ребенка дошкольного возраста: сначала разучиваются новые упражнения, когда работоспособность ребенка находится на оптимальном уровне. И уже после этого закрепляют навыки в освоенных движениях и развивают физические качества.

Содержание этой части занятия составляют основные движения (бег, прыжки, метание, лазанье и др.), игры большой подвижности, игры-эстафеты, а также в некоторых случаях элементы танцев. Когда в основную часть занятия вводят несколько наиболее сложных движений, то перед каждым из них дают подготовительные упражнения.

В основной части занятия могут разучиваться наиболее сложные общеразвивающие упражнения. Они используются и в качестве подготовительных и подводящих упражнений к основным движениям, а также для развития гибкости, силы, координации движений.

После основной части следует заключительная. Ее назначение снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, и подвести итоги занятия. Для решения этих задач используются ходьба, бег в среднем темпе, элементы танцев, общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, подвижные игры спокойного характера («Найди предмет». «Найди, где спрятано» и др.).

Количество частей в каждом занятии и их последовательность остаются неизменными во всех возрастных группах. Все части занятия взаимосвязаны. Содержание вводной и заключительной в большей мере зависит от задач основной части.

Раздел 4. «История участия ДООУ в Спартакиаде.

Динамика роста результатов по годам участия в Спартакиаде»

4.1. Система работы коллектива детского сада как средство подготовки воспитанников к участию спортивных соревнований.

*Верейкина Ирина Викторовна
Дудкина Наталия Евгеньевна
Старший воспитатель
Инструктор по физической культуре
МБДОУ ДС №62 «Золотой улей»*

Семь лет в нашем городе проводится Спартакиада среди дошкольных образовательных учреждений Старооскольского городского округа. Наш детский сад, так же, как и другие детские сады, традиционно принимает в ней активное участие. Ежегодно мы готовим своих воспитанников к спортивным состязаниям, настраиваем их на честную борьбу, на достижение наивысшего результата.

Работа по физической подготовке дошкольников начинается уже с младшего дошкольного возраста: инструктор по физической культуре и воспитатели в ходе педагогических наблюдений отмечают детей, проявляющих высокую двигательную активность, обладающих хорошим уровнем физического развития, анализируют способности детей к разным видам физических упражнений. Проводятся беседы с родителями о пользе занятий спортом, о направлении детей в спортивные секции для удовлетворения их потребности в двигательной деятельности.

К старшему дошкольному возрасту у детей уже на достаточном уровне развиты физические качества и способности. Наступает этап отбора членов сборной команды для участия в Спартакиаде. Ежегодно в детском саду число

воспитанников возрастной категории 6-7 лет колеблется от 40 до 75. Такое количество позволяет провести качественный отбор команды. Он производится в процессе проведения первого этапа Спартакиады – спортивных соревнований среди воспитанников подготовительных групп детского сада. Обязательное условие – допуск врача.

Вначале инструктором по физической культуре организуются внутригрупповые соревнования, в ходе которых выявляются дети, показавшие наилучшие результаты в определенных видах физических упражнений (метании, беге на 30 м, прыжках в длину с места, со скакалкой). Формируется групповая команда, которая примет участие в финальных состязаниях. Дети, занявшие в них призовые места, становятся претендентами на место в сборной команде, которая будет защищать честь детского сада во 2-м этапе Спартакиады.

На следующем этапе окончательно определяется специализация детей: каждый ребенок проходит усиленную подготовку в том виде (видах) физических упражнений, в котором он может показать наилучший результат. В связи с тем, что на втором этапе Спартакиады традиционно проводятся соревнования только по двум видам (прыжки в длину с места и со скакалкой), умение выполнять их в комплексе является обязательным условием для того, чтобы стать членом сборной. Иными словами, если ребенок очень хорошо прыгает в длину, но не умеет прыгать со скакалкой, он может стать членом сборной, если в короткое время овладеет этим умением. Данное условие является хорошим стимулом и для детей, и для педагогов, и для родителей.

Следует отметить, что за все годы участия в городской Спартакиаде в состав команды всегда входило не более восьми человек. Никогда не делались замены детей в том или ином виде физических упражнений. Мы считаем, что в спортивных соревнованиях честная борьба является главным условием.

Окончательное формирование сборной происходит накануне дня соревнований 2-го этапа (аналогично ведется работа и при подготовке к участию в финальных соревнованиях). Состав команды определяется коллегиально: в обсуждении принимают участие инструктор по физической культуре, воспитатели (люди, непосредственно подготавливавшие детей, знающие особенности их психической сферы), старший воспитатель и заведующий (выступают в роли координаторов, регулируют процесс обсуждения и отбора). В ходе определения состава команды учитываются объективные и субъективные показатели (стабильность результатов, состояние здоровья на данный момент, психологическая готовность ребенка к соревнованиям).

Большую помощь в подготовке детей к Спартакиаде оказывают родители. Они, зная особенности своих детей, помогают мотивировать ребенка на честную борьбу, на достижение максимального для него результата, пусть даже он не будет лучшим в сравнении с другими. Родители, проникаясь духом соревнований, проявляют заинтересованность к тому, чтобы наилучшим образом подготовить ребенка с технической точки зрения. Для этого они консультируются у

инструктора по физической культуре, изучают элементы методики физического воспитания дошкольников, продолжают тренировки в домашних условиях. Следует отметить, что для успешной тренировки родителям не нужно осваивать большой объем знаний. Достаточно освоить ту часть, которая касается именно того вида спортивных упражнений, на котором специализируется их ребенок.