

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4 ГОРОДА ТЮМЕНИ

Утверждаю
Директор МАУ ДО СДЮСШОР №4
города Тюмени
С.В. Кугаевская
30 августа 2018 год



Программа принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08 2018 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ДЗЮДО
(для детей 4-7 лет)

Разработчик программы:
Инструктор по физической культуре
Гусева И.В.
Срок реализации программы: 1 год

г. Тюмень 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ №1. Комплекс основных характеристик программы

| | |
|------------------------------|---|
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы | 4 |
| 1.3. Содержание программы | 6 |
| 1.4. Планируемые результаты | 6 |

РАЗДЕЛ №2. Комплекс организационно-педагогических условий

| | |
|--|----|
| 2.1 Учебный план | 7 |
| 2.1.1 .Примерный учебный план для спортивно-оздоровительных групп по дзюдо | 7 |
| 2.2. Условия реализации программ | 8 |
| 2.3. Формы аттестации | 9 |
| 2.4. Методические материалы | 15 |
| 2.4.1. Теоретические основы образования дошкольников в области физической культуры | 15 |
| 2.5. Информационное обеспечение программы. | 62 |

РАЗДЕЛ №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». За основу взята авторская программа по физической культуре Шляхтова А.А., Шляхтовой С.В. «Дзюдо в дошкольном образовательном учреждении» «Дзюдо в общеобразовательной школе» - Тобольск: Изд-во ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2006.

Дополнительная образовательная программа по дзюдо разработана для детей 4-7 лет спортивно-оздоровительных групп. Программа общеразвивающая, ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

В дошкольном возрасте элементы борьбы дзюдо изучаются только в игровой форме с постоянной сменой деятельности, комбинируя с элементами спортивных игр и эстафет с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей.

Актуальность программы. Актуальность программы обусловлена необходимостью привлечения детей 4-7-летнего возраста к систематическим занятиям в физкультурно-оздоровительных группах, с ориентацией на дзюдо, направленных на повышение физического развития, физической подготовленности и координационных способностей на основе игровых и соревновательных методов.

Новизна программы и педагогическая целесообразность. В настоящее время предлагаемый программный материал по технике единоборства с десятилетнего возраста заметно отстает от требований современной действительности и естественных возрастных потребностей детей. Это свидетельствует о необходимости планомерно приучать к навыкам единоборства на самых интенсивных этапах развития с 4-7-летнего возраста.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Общеразвивающие занятия в 4-7-летнем возрасте улучшают деятельность сердечно -сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат и формируют осанку, улучшают работу вестибулярного и зрительного анализаторов, обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, социальное мышление (работа в группе). А игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала ребенка, его индивидуальности, творческого отношения к действительности. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы – содействие формированию здоровой всесторонне развитой личности, с устойчивой потребностью в физических упражнениях с самого раннего детского возраста.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;

- воспитание физических способностей;
- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- обучение дополнительным физическим умениям и навыкам путем введения в занятия элементов борьбы дзюдо с 4-летнего возраста;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и начальным формам упражнений дзюдо.

1.3. Содержание программы

Возраст детей. Программа адресована детям (мальчикам и девочкам) 4-7 лет. *Условия набора детей на занятия:* принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. *Наполняемость* в группах: оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы 15-20 человек, максимальный количественный состав группы 30 человек. В связи со спецификой вида спорта минимальное наполняемость групп 12 человек.

Формы и режим занятий. Форма организации занятий групповая. Занятия проводятся в течение не менее 36 недель, 2 раза в неделю по 1 часу.

Количество занятий не менее 72 в год.

После окончания обучения по данной программе обучающиеся могут продолжить обучение дальше.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год.

Теоретическая подготовка имеет важное значение в подготовке 4-7-летних детей. Главная её задача состоит в том, чтобы научить детей осмысливать занятия с элементами борьбы дзюдо. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед непосредственно во время занятий. Она органически связана с физической подготовкой как элемент практических знаний.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в группе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера–преподавателя.

Необходимо воспитывать уважительное отношение к товарищам по дзюдо, к тренеру – преподавателю.

Необходимо ознакомить детей с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном зале. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание заниматься дзюдо.

Постоянно проводится работа по гигиеническому уходу за телом, за одеждой, за кимоно, рассказывается о значении закаливающих процедур и видах закаливания. Детям рассказывается о поведении на тренировках, на улице и в быту. На первом году обучения тренер-преподаватель работает над конкретной задачей формирования мотивации к занятиям дзюдо. В работе с дошкольниками устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснения, одобрения, внушения, игрового подхода. Методы смешанного воздействия включают: поощрение. В водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей ребенка.

1.4 Планируемые результаты:

- содействие нормальному функционированию всех систем детского организма;

- укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
- комплексное воспитание всех физических способностей;
- сформированность основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- сформированность устойчивого интереса к занятиям физической культуры и занятиям дзюдо, овладение начальными формами упражнений дзюдо;
- воспитание морально-волевых качеств;
- содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Критерии и способы определения результативности. Методы отслеживания результативности включают педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий.

Формы контроля результативности включают три этапа: *предварительный контроль* с целью объективной проверки первоначального уровня физического развития ребенка, готовность к усвоению нового материала; *текущий контроль* позволяет определить результативность обучения и оперативного управления образовательным процессом; *итоговый контроль* необходим для выявления конечных результатов работы по теме, разделу учебной программы за весь год. Он проводится в виде выполнения детьми контрольных упражнений (тестов), результаты которых позволяют оценить не только количественные, но качественные показатели.

РАЗДЕЛ №2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебный план

2.1.1 Примерный учебный план спортивно-оздоровительного этапа по дзюдо

| | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| Разделы подготовки | спортивно-оздоровительный этап (СО) |
| Продолжительность недельной | 2 |

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| нагрузки (час.) | |
| Теоретическая подготовка | 2 |
| Общая физическая подготовка | 24 |
| Специальная физическая подготовка | 20 |
| Технико-тактическая (интегральная) | 12 |
| подготовка | |
| Игровая подготовка | 12 |
| Контрольные упражнения и соревнования | 2 |
| Итого: | 72 |

2.2.Условия реализации программы.

Требования к условиям реализации программы, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре.

1. Организация дополнительного образования, осуществляющая образовательную деятельность по дополнительной общеразвивающей образовательной программе области физической культуры и спорта по виду спорта дзюдо «Сделай шаг» для детей 4-5 лет, в том числе кадрам, должна

обеспечить соблюдение требований к реализации Программ, в том числе педагогическим кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре.

2. Требования к педагогическим кадрам, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительной общеразвивающей образовательной программе области физической культуры и спорта по виду спорта дзюдо для детей 4-7 лет (согласно профессиональному стандарту «Тренер», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 7 апреля 2014 г. № 193н):

- среднее профессиональное, либо высшее образование в области физической культуры и спорта;
- допускается среднее профессиональное образование и подготовка по

дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта;

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке;
- рекомендуется прохождение специальных курсов повышения квалификации при проведении занятий с детьми дошкольного возраста (4-7 лет).

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих образовательную деятельность, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программ.

4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительной общеразвивающей образовательной программе области физической культуры и спорта по виду спорта дзюдо для детей 4-7 лет:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей образовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта дзюдо для детей 4-7 лет.

2.3 Формы аттестации

Эффективность образования дошкольников в области физической культуры в значительной степени зависит от своевременного и качественного контроля за количественными и качественными показателями усвоения учебного материала за определенный период времени.

Различают три вида педагогического контроля: предварительный, текущий, итоговый.

Предварительный контроль определяет готовность детей к усвоению нового материала. Он проводится на первых занятиях перед изучением конкретной темы или раздела программы. Это позволит уточнить план, а впоследствии при сравнении с результатами текущей и итоговой проверки объективно судить о приобретенных детьми навыками.

Текущий контроль позволяет определить результативность обучения и оперативного управления образовательным процессом. Это вид контроля осуществляется в разных формах:

- специально организованный вызов для выполнения упражнения;
- наблюдения за одним или несколькими детьми в течение всего занятия с оценкой любых действий, в том числе и не относящихся к основным задачам занятия;
- устный опрос для проверки теоретических сведений, знания правил игр, названия физкультурного инвентаря, понимания сути движений.

В работе с детьми дошкольного возраста следует осторожно оценивать детей, поскольку оценка, с одной стороны, может стимулировать ребенка осознанно управлять своими действиями, с другой стороны, вызовет эмоциональные переживания, которые могут быть как положительными, так и отрицательными. Оценки условно разделяют на:

- воспитывающую (регулирующую поведение детей);
- обучающую (определяющую качество выполнения движения).

При выборе оценки не следует увлекаться отрицательными оценками, поскольку ее частое повторение приводит к тому, что нарушения требований тренера-преподавателя становится для ребенка нормой.

Если тренер-преподаватель положительно оценивает поведение детей или выражает уверенность в том, что в дальнейшем они поступят как нужно, то легче решить вопросы предотвращения нарушений дисциплины и добиться улучшения качества выполнения упражнений. Хорошие результаты обучения достигаются, если тренер-преподаватель дает указания, как исправить ошибку. Оценка, в которой содержится отрицательная характеристика движений детей, действует на формирование навыка крайне

неблагоприятно. Многие дети, получившие такую оценку, повторяют одни и те же ошибки на протяжении нескольких занятий. Оценка обучающего характера наиболее результативна тогда, когда она дается по ходу выполнения упражнения или сразу после его окончания. Воздействие такой оценки возрастает, если она индивидуализирована. Позитивная оценка воспитывающего характера, обращенная ко всем детям, более эффективна в конце занятия.

Итоговый контроль необходим для выявления конечных результатов работы по теме, разделу учебной программы за весь год. Он проводится в виде выполнения детьми контрольных упражнений (тестов), результаты которых позволяют оценить не только количественные, но и качественные показатели.

Определение физической подготовленности детей 4-7 лет

Основой педагогического контроля является контроль физической подготовленности детей с помощью специально подобранных тестов. Тестирование проводится два раза в год – в сентябре и мае, при необходимости промежуточного контроля – в декабре.

Результаты тестирования позволяют тренеру-преподавателю разрабатывать образовательные маршруты для группы детей, а также индивидуальные маршруты для каждого ребенка на соответствующий двигательный режим. Это процедура получила название **диагностика**.

Содержательная сторона диагностики определяется возрастом ребенка. Двигательная сторона 4-7-летних детей должна оцениваться **качественно**: уровень овладения движениями (бег, прыжки, метание, лазанье). Степень сформированности двигательного навыка оценивается в баллах.

Развитие двигательной сферы дошкольника сопровождается параллельным развитием физических качеств (быстроты, силы, гибкости и т.д.). Поэтому рассматривать динамику формирования двигательных навыков в основных движениях необходимо во взаимосвязи с развитием физических качеств.

В системе массового тестирования детей дошкольного возраста до сих пор отсутствуют единые критерии оценки, единые требования к процедуре тестирования, выбору и количеству тестов, определяющих физическую подготовленность.

Были определены контрольные упражнения, позволяющие оценить реальные физические кондиции и общие координационные способности тюменских дошкольников – воспитанников старших и подготовительных групп.

Контрольные упражнения для диагностики физической подготовленности дошкольников 4-7 лет

| | | |
|--|---|--|
| <p>Подъем туловища из положения лежа в сед (количество раз за 30 с) Силовые способности (сила мышц брюшного пресса)</p> | <p>Челночный бег 3x10 м (с) Общие координационные способности (дети 5-7 лет)</p> | <p>Бег на дистанцию (мин) 90 м – 4-5 лет 300 м – 6-7 лет Общая выносливость</p> |
|--|---|--|

Рис.2. Контрольные упражнения для диагностики физической подготовленности дошкольников 4-7 лет

Контрольные упражнения для диагностики физической подготовленности дошкольников 4-7 лет

О том, насколько успешно развивается ребенок, формируются основные составляющие физического здоровья (его физическое развитие, физическая подготовленность, функциональное состояние), позволяет судить постановка физкультурно-оздоровительной работы в МАУ ДО СДЮСШОР «Центр дзюдо» города Тюмени. Ее эффективность может оцениваться по нескольким показателям.

1 показатель. Положительная динамика в росте индивидуальных результатов выполнения тестов физической подготовленности детей.

2 показатель. Эффективность занятий по приросту результатов. Исследованиями ученых доказано, что в течение года показатели физических качеств могут изменяться.

В методике физического воспитания дошкольников оценка темпов приростов физических качеств оценивается по следующей шкале:

- прирост до 8% достигнут за счет естественного роста ребенка;
- от 8 до 10% - за счет естественного роста ребенка и естественной двигательной активности;
- от 10 до 15% - за счет естественного роста ребенка и целенаправленной системы физического воспитания;
- свыше 15% - за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

Оценивая эффективность по третьему показателю, важно отметить, что различия в физической подготовленности дошкольников, как правило, очень значительные, а известно, что *чем лучше начальный результат, тем меньше будет прирост.*

3 показатель. Уровневые (нормативные) характеристики развития того или иного качества. Ориентируясь на норматив, важно, чтобы эти показатели обновлялись каждые пять лет, были региональными и учитывали индивидуальные особенности детей.

Некоторые исследователи (С.О. Филиппова) предлагают результаты, полученные в ходе тестирования делить на три зоны, которые условно обозначаются:

- «зона риска»;
- «зона способностей»;
- «зона возрастной нормы».

Дошкольники, относящиеся к «зоне способностей», развиваются в соответствии с возрастной нормой, но можно говорить о наличии у них определенных способностей к двигательной деятельности.

Дети, чьи результаты оказались в «зоне риска», требуют дополнительных обследований со стороны различных специалистов для выявления у них каких-либо отклонений, влияющих на их физическую подготовленность.

Дошкольники, показавшие результаты в «зоне возрастной нормы», относятся к детям, развивающимся в соответствии с возрастной нормой, и могут заниматься физическими упражнениями по программе, утвержденной в МАУ ДО СДЮСШОР №4 города Тюмени.

Тренеры-преподаватели МАУ ДО СДЮСШОР №4 города Тюмени **могут ориентироваться** на указанные диапазоны среднегрупповых значений развития физических качеств и общих координационных способностей

**Диапазоны средних половозрастных значений развития
физических способностей тюменских дошкольников**

| Возраст (5 лет; $M \pm \sigma$) | |
|---|----------------|
| Мальчики | Девочки |
| Общая выносливость | |
| 23,6±1,60 с | 24,4±2,17 с |
| Силовые способности | |
| 13,8±4,28 раз | 14,1±4,38 раз |
| Скоростно-силовые способности | |
| 111,4±18,48 см | 105,7±16,53 см |
| Гибкость | |
| 5,7±4,67 см | 9,0±5,98 см |
| Общие координационные способности | |
| 10,76±1,07 с | 11,01±1,09 с |
| Скоростные способности | |
| 7,23±2,37 с | 7,34±0,86 с |

2.4 Методические материалы.

2.4.1. Теоретические основы образования дошкольников в области физической культуры

В системе знаний о физической культуре центральной и самой объемной категорией является физическая культура (ФК). Для сферы ФК характерны присущие только ей признаки. Они объединены в три группы:

1 признак

- *активная двигательная деятельность человека.* Но не любая, а только организованная. Результат ее – формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, укрепление здоровья и др. Основным средством решения этих задач являются физические упражнения.

2 признак

- *положительные изменения в физическом состоянии человека.* Результатом полноценного использования физической культуры является достижение людьми физического совершенства.

3 признак

- *комплекс материальных и духовных ценностей,* созданных в обществе для удовлетворения потребностей в эффективном совершенствовании физических возможностей человека. К таким ценностям относят различные виды гимнастики, спортивные игры, комплексы упражнений, научные знания, методику выполнения упражнений, материально-технические условия и др.

Образование есть создание образа человека в процессе воспитания, обучения и развития. При этом образование – это:

- во-первых, результат усвоения знаний, умений и навыков – показатель готовности человека использовать свои способности;
- во-вторых, процесс систематического изменения его качественного состояния.

Можно заключить, что образование в области физической культуры дошкольников – это готовность ребенка использовать свои знания, умения и

способности для решения двигательной задачи, достигаемая средствами физической культуры.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям, развитие физических качеств человека, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, или педагогическая система использования средств физической культуры с целью личностного совершенствования человека.

Благодаря физическому воспитанию возможны перечисленные далее позитивные изменения, связанные прежде всего со здоровьем ребенка. Только здоровый ребенок сможет успешно адаптироваться в социуме, гармонично развиваться. В

процессе физического воспитания:

- целенаправленные двигательные действия вызывают приспособительные перестройки в организме ребенка, что будет отражаться на показателях здоровья, физического развития и функционального состояния;
- дети учатся управлять своими движениями, расширяется их двигательный опыт, совершенствуются физические качества, координация движений;
- происходит накопление двигательного опыта и у ребенка развитие силы, выносливости, что способствует овладению трудовыми действиями;
- двигательная деятельность становится для маленького ребенка источником познания окружающего мира;
- через движение развивается вся психическая сфера ребенка, совершенствуется воля, дисциплинированность, самостоятельность и др.
- во время выполнения физических упражнений требуется проявление личностных качеств, что способствует формированию позитивных отношений между детьми;
- дети получают знания о своем организме и пользе физических упражнений, учатся бережно относиться к своему здоровью;

- формируется интерес к занятиям различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Средство физического воспитания – это то, с помощью чего решаются поставленные задачи физического воспитания. Более точное определение: средствами в физической культуре называют совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенства.

Гигиенические факторы – это обширная группа средств, позволяющих обеспечивать жизнедеятельность ребенка, повышать эффективность воздействия физических упражнений. Эти средства используются в двух направлениях.

1-е направление: средства применяются как сопутствующие, обеспечивающие жизнедеятельность человека вне процесса физического воспитания. К ним относят все, что обеспечивает предпосылки для полноценных занятий физическими упражнениями:

- общий режим занятий;
- режим отдыха, питания, сна;
- гигиена одежды, обуви, инвентаря;
- гигиена помещений, площадок, на которых проводится физкультурно-оздоровительная работа.

2-е направление: средства рассматриваются как самостоятельные, включенные в процесс физического воспитания. К ним относятся:

- дыхательная гимнастика;
- массаж;
- психогимнастика;
- музыкотерапия;
- пальчиковая гимнастика;
- оптимизация режима нагрузок в соответствии с гигиеническими нормами.

Природные средства – эта группа средств включает естественные силы природы: солнце, воздух и воду, которые способствуют закаливанию

организма ребенка, улучшают обмен веществ, состав крови, повышают тонус ЦНС и также применяются в двух направлениях.

1-е направление – используется как сопутствующее средство:

проведение занятий на воздухе, упражнения на воде; босохождение.

2-е направление – рассматривается как самостоятельное средство. Во время занятий на воздухе при солнечном излучении, выполнения упражнений на воде, применения водных процедур у детей возникают положительные эмоции, повышаются функциональные возможности всех органов и систем.

Физические упражнения – основное специфическое средство физической культуры дошкольников – это двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности, отобранные для решения задач физического воспитания. Они оказывают на ребенка многостороннее воздействие.

Физические упражнения:

- улучшают общее и сиюминутное физическое состояние;
- способствуют решению задач нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

2.4.2 Инвентарь, тренажеры.

Правильный подбор и рациональное использование оборудования способствуют развитию двигательной сферы детей, позволяют более полно удовлетворить двигательные потребности каждого ребенка.

Тренажеры простейшего типа:

- детские эспандеры (для развития мышц плечевого пояса);
- гантели, гири (для укрепления рук и плечевого пояса);
- степ-платформы (для развития общей выносливости, координации движений);
- гимнастические мячи (для развития гибкости позвоночника и координационных способностей и др.)
- и др.

Особенности возрастного развития детей 4-7-летнего возраста, их учет в процессе занятий физическими упражнениями

Анатомо-физиологические особенности дошкольников, их учет в процессе занятий физическими упражнениями

Возрастные особенности – это характерные для определенного периода жизни человека его анатомо-физиологические и психические качества.

Знания и учет особенностей возрастного развития ребенка в процессе занятий физическими упражнениями позволят:

1. Организовать нужный объем двигательной активности.
2. Проводить диагностику физической, функциональной подготовленности.
3. Подобрать упражнения и инвентарь.
4. Проводить профилактику нарушений стопы, осанки.
5. Регулировать физическую нагрузку при развитии физических качеств
6. Осуществлять взаимодействие занимающихся в процессе выполнения физических упражнений.
7. Подобрать нужную методику обучения движениям.

Учебный материал данной главы достаточно полно освещен в пособиях прошлых лет и доступен для изучения, поэтому мы ограничимся лишь основной информацией, касающейся особенностей возраста ребенка-дошкольника.

Положительный эффект от воздействия упражнений будет возможен при условии учета закономерностей физического воспитания и особенностей психофизического развития (табл.1).

Таблица 1

| Системы организма | Возрастные особенности | Учет в процессе занятий |
|--------------------------|---|--|
| 1 | 2 | 3 |
| Физическое | За период дошкольного возраста дети непрерывно изменяются (интенсивно увеличивается | Рекомендуются умеренные нагрузки, стимулирующие процесс физического развития |

| | | |
|------------------|---|---|
| развитие | <p>рост, масса тела, окружность головы и грудной клетки (табл.2). Мальчики до 4 лет растут быстрее девочек</p> | |
| Костная система | <p>Богата хрящевой тканью. Кости гибкие, податливы благоприятным и неблагоприятным воздействиям. Физиологические изгибы позвоночника формируются до 6-7 лет, его правильное развитие</p> | <p>Следить за правильностью поз на учебных занятиях. Длительность объяснения заданий небольшая. Исключать прыжки на твердую поверхность, на полную стопу, с большой высоты. Высота</p> |
| | <p>влияет на формирование осанки. Процесс окостенения происходит постепенно на протяжении всего дошкольного детства. Свод стопы начинает формироваться на первом году жизни, это связано с началом ходьбы. Развитие костной системы связано с мышечной системой</p> | <p>спрыгивания 30-40 см оптимальна для обучения приземлению. Высота покрытия для приземления – около 5 см. Исключать чрезмерные физические нагрузки (возможна задержка роста костей)</p> |
| Мышечная система | <p>По мере развития движений мышечная масса нарастает, сила мышц увеличивается. Сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем мышцы рук. Мышцы-сгибатели развиты больше, чем мышцы-разгибатели, поэтому у детей дошкольного возраста сведенные плечи, опущенная голова, сутулая спина. С 4 лет сила мышц туловища у мальчиков выше, чем у девочек</p> | <p>Рекомендуется работа с переменным напряжением и расслаблением мышц, что меньше утомляет ребенка. Динамическая работа способствует активному притоку крови к мышцам и костям. Противопоказаны упражнения, требующие значительных силовых напряжений (переноса тяжестей, лазание с помощью одних рук).</p> |

| | | |
|-----------------------------------|---|---|
| | | Нежелательны асимметричные упражнения |
| Обмен веществ | <p>Особенность в том, что значительная доля энергии (больше, чем у взрослых) идет на рост и развитие организма.</p> <p>Чем интенсивней рост, тем больше потребность в белке. У мальчиков эта потребность выше</p> | Важно следить за правильным сочетанием белков и углеводов в пище для детей дошкольного возраста |
| Сердечно-сосудистая система (ССС) | <p>В дошкольные годы ССС претерпевает большие изменения в функциональном и морфологическом плане. При рождении артериальное давление (АД) – низкое, ЧСС – высокая (135-140 уд. в мин.). По мере роста ребенка ЧСС понижается. В младшем возрасте ЧСС колеблется в пределах 85-105 уд. в мин. К 7 годам ЧСС составляет 78-99 уд. в мин. Регуляция ССС несовершенна. Отмечается слабая переносимость гипоксии.</p> <p>По мере роста повышается работоспособность детей. У девочек пульс чаще, чем у мальчиков</p> | Необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки. Не допускать длительных физических и психических напряжений. Знать признаки внешнего и внутреннего утомления. Знать параметры физической нагрузки при развитии физических качеств. Ориентироваться на ЧСС, но помнить, что восстановительный период у детей неодинаков |
| Дыхательная система | <p>При рождении ребенок имеет частое и поверхностное дыхание. Трахея, бронхи, носовые ходы узкие, поступление воздуха затруднено, дети не могут</p> | <p>С трех лет приучать дышать через нос с акцентом на выдох.</p> <p>Проводить занятия в хорошо проветриваемом помещении.</p> <p>Рекомендуется проведение физкультурно-оздоровительных</p> |

| | | |
|------------------------|--|---|
| | <p>делать глубокие вдохи и выдохи. По мере роста нарастает глубина дыхания, ритм становится более устойчивым, уменьшается частота дыхания. У детей 3-7 лет возрастает потребность организма в кислороде. Увеличивается ЖЕЛ</p> | <p>мероприятий на улице. Учить выполнять упражнения без чрезмерного натуживания и задержки дыхания. Включать звукоречевую дыхательную гимнастику</p> |
| <p>Нервная система</p> | <p>За период дошкольного детства происходит сложный процесс формирования нервной системы. Развитие происходит на базе врожденных безусловных рефлексов. Дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет, к 7 годам почти заканчивается. Центральная нервная система ребенка способна сохранять следы тех процессов, которые в ней происходят, поэтому дети быстро и легко запоминают движения. Условно-рефлекторные связи очень прочны, трудно поддаются переделке. Год от года нервные процессы совершенствуются, но процессы возбуждения преобладают над торможением. Нервная система ребенка неустойчива</p> | <p>Задача взрослых – бережно относиться к формирующейся нервной системе ребенка. Нужно помнить о чувствительности детей к шуму (снижается слух, наступает утомление), избегать громких окликов, свистков, правильно использовать инвентарь. Важно сразу правильно формировать двигательные навыки, так как исправлять их трудно. Чаще менять задания. Выполнять ОРУ из различных исходных положений. Использовать качественную наглядность и показ упражнений</p> |

Рассмотренные анатомо-физиологические особенности в полной мере отражаются и на формировании движений ребенка. Последовательность формирования движений у ребенка выглядит так:

- 1 – движения головой;
- 2 – движения рук и плечевого пояса;
- 3 – туловища;
- 4 – ног;
- 5 – совместные движения.

Таблица 2

Физическое развитие мальчиков от 4 до 5 лет

| Возраст | 3% | 10% | 25% | 50% | 75% | 90% | 97% |
|--------------------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Рост | | | | | | | |
| 4 года | 93,2 | 95,5 | 98,3 | 102,0 | 105,5 | 108,0 | 110,6 |
| 4,5 года | 96,0 | 98,3 | 101,2 | 105,1 | 108,6 | 110,0 | 113,6 |
| 5 лет | 98,9 | 101,5 | 104,4 | 108,3 | 112,0 | 114,5 | 117,0 |
| Масса | | | | | | | |
| 4 года | 13,4 | 14,2 | 15,1 | 16,4 | 17,8 | 19,4 | 20,3 |
| 4,5 года | 14,0 | 14,9 | 15,9 | 17,2 | 18,8 | 20,3 | 21,6 |
| 5 лет | 14,8 | 15,7 | 16,8 | 18,3 | 20,0 | 21,7 | 23,4 |
| Окружность груди | | | | | | | |
| 4 года | 50,0 | 51,2 | 52,4 | 53,8 | 55,8 | 58,0 | 59,9 |
| 4,5 года | 50,8 | 52,0 | 53,3 | 54,7 | 56,9 | 59,0 | 61,2 |
| 5 лет | 5,3 | 52,8 | 54,0 | 55,6 | 58,0 | 60,0 | 62,6 |
| Окружность головы | | | | | | | |
| 4 года | 47,8 | 48,6 | 49,3 | 50,2 | 51,1 | 51,8 | 52,6 |
| 5 лет | 48,4 | 49,2 | 49,8 | 50,8 | 51,7 | 52,4 | 53,2 |

Физическое развитие девочек от 4 до 5 лет

| Возраст | 3% | 10% | 25% | 50% | 75% | 90% | 97% |
|-----------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Рост | | | | | | | |
| 4 года | 94,0 | 96,1 | 98,5 | 101,5 | 104,1 | 106,9 | 109,7 |
| 4,5 года | 96,8 | 99,3 | 101,5 | 104,4 | 107,4 | 110,5 | 113,2 |
| 5 лет | 99,9 | 102,5 | 104,7 | 107,5 | 110,7 | 113,6 | 116,7 |
| Масса | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|------|------|------|------|------|------|------|
| 4 года | 13,0 | 14,0 | 14,8 | 15,9 | 17,6 | 18,9 | 20,0 |
| 4,5 года | 13,9 | 14,8 | 15,8 | 16,9 | 18,5 | 20,3 | 21,5 |
| 5 лет | 14,7 | 15,7 | 16,6 | 18,1 | 19,7 | 21,6 | 23,2 |
| Окружность груди | | | | | | | |
| 4 года | 49,2 | 50,4 | 51,6 | 53,2 | 55,1 | 56,9 | 58,6 |
| 4,5 года | 49,6 | 51,0 | 52,3 | 54,0 | 55,8 | 57,8 | 59,7 |
| 5 лет | 50,4 | 51,6 | 53,0 | 54,8 | 56,8 | 58,8 | 61,0 |
| Окружность головы | | | | | | | |
| 4 года | 47,8 | 48,6 | 49,3 | 50,2 | 51,1 | 51,8 | 52,6 |
| 5 лет | 48,4 | 49,2 | 49,8 | 50,8 | 51,7 | 52,4 | 53,2 |

Таким образом, зная двигательные возможности ребенка на каждом возрастном этапе дошкольного детства, можно не только оптимизировать его физическое развитие, но и минимизировать педагогические ошибки при подборе тех или иных физических упражнений.

Особенности психического развития дошкольников 4-7 лет, учет в процессе занятий физическими упражнениями

Возраст от 4 до 7 лет – это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности.

Игровая деятельность по-прежнему остается основной для ребенка. Однако она существенно усложняется по сравнению с ранним возрастом. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отмечает довольно высокая возбудимость.

Возникает и совершенствуется умение планировать свои действия, создавать и воплощать определенный замысел, который, в отличие от

простого намерения, включает представление не только о цели действия, но также и способах ее достижения.

Дети 4-7 лет продолжают проигрывать действия с предметами, в соответствии с реальной действительностью. В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В процессе игры роли могут меняться.

В 4-7 лет сверстники становятся для ребенка более предпочитаемыми партнерами по игре, чем взрослый. В общую игру вовлекается от двух до пяти детей, а продолжительность совместных игр составляет в среднем 15-20 минут, в отдельных случаях может достигать и 40-50 минут.

Дети этого возраста становятся более избирательными во взаимоотношениях и общении: у них есть постоянные партнеры по играм (хотя в течение года они могут и поменяться несколько раз), все более ярко проявляется предпочтение к играм с детьми одного пола. Правда, ребенок еще не относится к другому ребенку как к равному партнеру по игре.

Особое значение приобретает совместная сюжетно-ролевая игра.

На этом этапе дети начинают устраивать первые соревнования, стремятся добиться успеха.

Дети среднего дошкольного возраста с удовольствием осваивают различные виды творческой деятельности. Ребенку нравится заниматься сюжетной лепкой, аппликацией, рисованием. Одной из основных становится изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. В 5 лет хорошо выполняются горизонтальные и вертикальные штрихи. Ребенок уже способен ограничивать длину штриха, линии становятся более ровными, четкими, и этому помогает правильный способ держания ручки. Дети пытаются писать буквы. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные

геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу.

Нелюбовь к рисованию – один из показателей нарушения развития тонко координированных движений. Рисование, как и письмо, – инструментальное действие, оно сложнее, чем просто движение рукой: ведь необходимые движения кончика рисующего карандаша возможны только в том случае, если скоординированы движения пальцев, кисти, руки, туловища, если ребенок может управлять ими, контролировать их.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательных действий.

Учитывая изменения в общем психическом развитии детей 4-5 лет, изменяется и расширяется детская деятельность, появляются предпосылки трудовой деятельности.

На пятом году у детей совершенствуются способы работы с различными материалами и инструментами.

Детям становится доступным выполнение более сложных практических задач, использование новых материалов и инструментов, овладение некоторыми обобщенными способами работы; в частности воспроизведением простейших образцов, изображенных на рисунке.

У детей данного возраста четко выражена направленность на получение качественного результата. Ребенок может оценить результат своего труда, соотнести с образцом, заметить недостатки, усовершенствовать.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. Возрастают физические возможности детей: движения их становятся значительно более уверенными и

разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении.

Крупная моторика.

4 года – ребенок к этому возрасту двигается очень уверенно – он даже способен удерживаться в течение 10 секунд на одной ноге, ловить мяч и очень уверенно управлять велосипедом.

5 лет – к этому возрасту некогда сложные задания становятся совсем обыденными. Сидение, бег, прыжки – все это выполняется с легкостью и непринужденностью. К тому же, теперь можно легко перепрыгивать через препятствия и различать лево-право.

Мелкая моторика. 4-5 лет – в этом возрасте развитие пальчиковой моторики достигает такого уровня, что ребенок выполняет нужные движения только кистью без использования предплечья и плеча (если только не требуется). Развитие многих движений уже достигает режима автоматизма. Единственное, с какими трудностями может столкнуться ребенок – это с выполнением более точных координированных движений.

Психомоторные особенности дошкольников связаны с активным развитием их двигательной сферы. Совершенствуются все виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазания, метание), улучшаются физические качества и способности (координация, гибкость, равновесие, скорость, сила, выносливость), повышается работоспособность.

В усвоении двигательных умений значительная роль принадлежит подражанию. Оно заключается в том, что ребенок прослеживает действия взрослого и, получая своеобразный образец, подстраивает под него собственные движения. По мере взросления ребенка постепенно усиливается роль речи и отдельные действия ребенок может усваивать исключительно при словесном инструктировании. Однако наглядный образ продолжает играть ведущую роль, а словесные указания необходимы для сопровождения наглядной демонстрации новых действий. Усвоенное таким образом движение оказывается более осмысленным (табл.3).

**Выполнение детьми гимнастических упражнений при
наглядном показе и словесной инструкции, в % (по
данным И.Г. Диманштейн)**

| Возраст | При наглядном показе | При словесной инструкции |
|----------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 3-4 года | 0 | 0 |
| 4-5 лет | 20 | 0 |
| 5-6 лет | 90 | 30 |
| 6-7 лет | 100 | 90 |

Для эффективных педагогических воздействий в процессе занятий важно знать об особенностях познавательных процессов дошкольников. *Познавательные процессы* – это психические процессы, связанные с восприятием и переработкой информации. В их число входят: ощущения, восприятие, представления, память, внимание, воображение, мышление.

Восприятие активно развивается на протяжении всего дошкольного периода под влиянием разнообразной деятельности ребенка: лепки, рисования, конструирования, чтения книг, спортивных занятий, музыки, прогулок. Сущность процесса восприятия заключается в том, что оно обеспечивает получение и первичную переработку информации из внешнего мира: узнавание и различение отдельных свойств предметов, самих предметов, их особенностей и назначения.

Восприятие ребенка тесно связано с игрой. В игре он моделирует все фрагменты окружающей жизни и новой информации, вызвавшей у него интерес, активно познает воспринятую информацию.

В среднем дошкольном возрасте (4-7 лет) ребенок осваивает приемы активного познания свойств предметов: наложения, прикладывания, измерения и др. В процессе активного познания ребенок знакомится с разновидностями свойств: цветом, формой, величиной, характеристиками времени, пространства. Он учится воспринимать их проявления, осваивает способы обнаружения, названия, учится различать их оттенки и особенности.

За этот период у него формируются представления об основных геометрических фигурах (квадрате, круге, треугольнике, прямоугольнике); о семи цветах спектра, белом и черном; о параметрах величины; о времени.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие становится более развитым. Дети оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Они могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку – величине, цвету; выделить такие параметры как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем *памяти*. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Учет в процессе занятий. Запоминание материала, предъявляемого зрительно, происходит лучше, чем на слух. Для облегчения восприятия нужно подбирать яркий инвентарь, эстетически и красочно оформлять проведение физкультурных занятий. Варьировать, повторять двигательные действия без длительных перерывов.

Мышление ребенка 4 лет перестает быть наглядно-действенным, оно освобождается от непосредственной ситуации. Начинает развиваться образное мышление. Это дает возможность проследивать связи предметов, которые не даны в непосредственном опыте. Ребенок может устанавливать простые причинно-следственные отношения.

Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Они могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа. Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема

и величины. Например, если ребенку предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Мышление в целом и более простые процессы его составляющие (анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация), нельзя рассматривать в отрыве от общего содержания деятельности ребенка, от условий его жизни и воспитания.

Ребенок данного возраста способен анализировать объекты одновременно по двум признакам: цвету и форме, цвету и материалу и т.п. он может сравнивать предметы по цвету, форме, величине, запаху, вкусу и другим свойствам, находя различия и сходства. К 5 годам ребенок может собрать картинку из 4 частей без опоры на образец и из шести частей с опорой на образец. Может обобщать понятия, относящиеся к следующим категориям: фрукты, овощи, одежда, обувь, мебель, посуда, транспорт.

Учет в процессе занятий. При обучении движениям необходимо подкреплять словесные инструкции наглядным примером и качественным показом. При обучении опираться на образность мышления (прыгать «как зайчик», бежать «как мышка» и т.п.).

Воображение продолжает развиваться. Формируются такие его особенности как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

К 4-7 годам в процесс воображения включается планирование. Ребенок планирует один шаг своих действий, выполняет его, видит результат, а затем планирует следующий шаг. Ребенок становится способен действовать в плане общих представлений.

Увеличивается устойчивость *внимания*. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

Учет в процессе занятий. Известно, что главный враг внимания – утомление. Объяснения давать бодрым голосом, не затягивая, они должны быть интересными.

В течение среднего дошкольного периода происходит активное развитие речевых способностей. Речь становится предметом активности детей. Значительно улучшается звукопроизношение, активно растет словарный запас, достигая примерно двух тысяч слов и больше. Речевые возрастные особенности детей 4-5 лет позволяют более четко выражать свои мысли и полноценно общаться с ровесниками. Ребенок уже способен охарактеризовать тот или иной объект, описать свои эмоции, пересказать небольшой художественный текст, ответить на вопросы взрослого. На данном этапе развития дети овладевают грамматическим строем языка: понимают и правильно используют предлоги, учатся строить сложные предложения. Развивается связная речь. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывает ритмическая структура речи, рифмы.

Учет в процессе занятий. В процессе обучения движениям учить проговаривать двигательные действия, использовать речитативы.

Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится вне ситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Учет в процессе занятий. Важно привлекать детей к оценке выполненных движений.

В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основы обучения, воспитания и развития 4-7-летних детей в процессе занятий физическими упражнениями

Все занятия проводятся в специализированном зале ДО-ДЗЁ, осуществляются босиком и в дзюдоги.

Обучение детей 4-7 лет движениям в разделе «Гимнастика»

Гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, разносторонне воздействующих на организм человека и направленных на достижение его гармонического развития.

В системе физического воспитания гимнастика является обязательным компонентом базового физического воспитания. В физическом воспитании дошкольников к разделу «Гимнастика» относятся:

- основные движения;
- общеразвивающие упражнения;
- строевые упражнения;
- ритмическая гимнастика;
- упражнения в равновесии.

Основные движения составляют главное содержание раздела гимнастики и включают: ходьбу, бег, прыжки, метания, лазанье.

Ходьба

Это локомоторный циклический вид движения. Самый распространенный и естественный способ передвижения. В программу включаются следующие виды ходьбы: ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставными шагами в сторону, вперед спиной; ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную; ходьба с выполнением заданий (присесть,

изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Бег

Бег, как и ходьба, относится к естественным циклическим видам локомоций. Его выполнение требует большей интенсивности в сравнении с ходьбой. Становление локомоторики бега начинается с 16-18-месячного возраста на основе ходьбы.

Детям 4-7 лет доступны следующие виды бега: бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами, в рассыпную). Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 метров со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 метров; бег на 20 метров (5,5 – 6 секунд; к концу года).

Прыжки

Они относятся к скоростно-силовым видам движений и способствуют развитию мышц ног и туловища. Нужно отметить, что даже незначительное нарушение последовательности перехода обучения от простых к сложным прыжкам может привести к отрицательным последствиям – травмам, болевым ощущениям, закреплению неправильных движений.

Дети 4-7-летнего возраста могут выполнять следующие виды прыжков: прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние – 10 метров), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Метания (катание, бросание, ловля)

Эти движения основаны на действиях с предметами и способствуют развитию координационных способностей, глазомера, укрепляют мышцы ног, туловища и мышц рук.

Упражнения этого вида делятся на: прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстояние мяча), двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (с расстояния 2м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

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

Лазанье, ползание

Упражнения в лазанье сочетают большую группу движений детей, которые очень полезны для укрепления мышц туловища, плечевого пояса, рук, развивают гибкость позвоночника.

Ползание на четвереньках по прямой (10м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске (гимнастической скамейке) на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; ползание под верёвку, дугу (высота 50см) правым и левым боком вперёд. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Упражнения в равновесии

Равновесие является разновидностью проявления общих координационных способностей и очень важно для любой деятельности ребенка (при игре, выполнении физических упражнений, перемещениях в пространстве). Способность к равновесию связана с состоянием вестибулярного анализатора, а также двигательным опытом. Упражнения в равновесии делятся на статические и динамические. Упражнения играют

большую роль в формировании правильной осанки ребенка, а также способствуют воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах.

Упражнения в равновесии: ходьба между линиями (расстояние 10-105см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в сторону). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Общеразвивающие упражнения

Этот вид упражнений включает специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются из различных исходных положений, с разной амплитудой, темпом и т.п. Прежде всего он формирует культуру движений, развивает физические качества, стимулирует работу функциональных систем, нервно-мышечного аппарата для выполнения более сложных движений. *Общеразвивающие упражнения (ОРУ)* строго дозируются. Большинство упражнений просты по структуре и могут выполняться отдельно.

Упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперёд – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в сторону и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (и стене); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать,

разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения – руки вперед, в стороны.

Отжимание от гимнастической скамейки, поднятие туловища на низкой перекладине.

Строевые упражнения

Это типичные коллективные действия детей. Они развивают умение ориентироваться в пространстве по отношению к себе, предметам, умение ориентироваться в пространстве своего тела, знать левую и правую стороны, способствуют формированию правильной осанки, помогают педагогу более эффективно организовать детей на занятии, воспитывают дисциплину.

Каждое занятие начинается с этой группы упражнений: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам (повороты направо, налево, кругом); размыкание и смыкание (всё выполняется в упрощённом виде переступанием).

Ритмическая гимнастика

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений, циклических движений под музыку.

Обучение детей 4-7 лет подвижным играм

Игры в дошкольном возрасте являются ведущей деятельностью детей.

Подвижные игры – это сознательная двигательная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач и выполнение игровых правил.

Важнейшей особенностью игры является большая свобода действий, меньшая регламентация движений, чем это принято на физкультурных занятиях.

В теории и методике физического воспитания игра рассматривается как средство и как метод. Она рассматривается как метод, поскольку в процессе игры совершенствуются двигательные умения, навыки и физические способности детей. Грамотный подбор различных подвижных игр позволяет развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.

В теории и методике физического воспитания игры разделяются:

- на простые, которые делятся на сюжетные и бессюжетные игры, для сюжетных игр характерны роли, которые выполняют дети;
- сложные, в сложных играх отмечается сложная техника взаимодействия игроков, сложные правила и т.п.

С детьми 4-7-летнего возраста проводится работа:

- по развитию двигательной активности в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.;
- воспитанию психофизических качеств, пространственной ориентировки;
- воспитанию самостоятельности и инициативности в организации активных игр с небольшой группой сверстников;
- приучению к выполнению правил без напоминания тренера;
- развитию творческих способностей детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Обучение детей 4-7 лет акробатическим упражнениям

Продолжать совершенствовать вращательные движения вокруг своей оси, перекаты от копчика к затылку, из исходного положения лежа на спине: стоять в гимнастическом мосту (до 20 сек.). Осваивать стойку на руках с поддержкой ногами о стену.

Разучивать кувырок вперед. Особое внимание обращать на недопустимость при отталкивании ногами упираться головой в татами. В этом возрасте шейные позвонки крайне нестабильны и неправильные кувырки могут привести к травме.

Разучивать стойку и передвижение на одной ноге; передвижение в парах на руках, партнер держит за ноги; прыжки в парах друг через друга (чехарда).

Продолжать работу на развитие гибкости. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны вперед, сидя на полу, ноги не сгибать; наклоны, стоя на двух ногах, колени не сгибать; осуществлять перекаты на животе вперед назад, взявшись за ноги руками (лодочка); из исходного положения лежа на

спине: поднимание верхних и нижних конечностей, одновременно, оставаясь лишь на ягодицах (книжка).

Обучение детей 4-7 лет элементам борьбы дзюдо

Технические действия в стойке (НАГЭ-ВАДЗА)

Стойки (ШИСЭЙ): фронтальная, правосторонняя, левосторонняя изучается в облегченной игровой форме.

Передвижения (ШИНТАЙ). В игровой форме повторяют за тренером манеру передвигаться по татами, не отрывая пятки и носки, немного согнув расслабленные колени, внимательно контролируя осанку (не сгибаясь, спина только прямая), руки не висят вдоль тела, кисти на уровне глаз, кулак не сжимать; по прямой попеременным шагом и подшагиванием, по кругу и с поворотами.

В этом возрасте у детей более развита зрительная память, а логическое мышление еще не позволяет понять все объяснения педагога, поэтому очень важно, чтобы тренер показывал технически правильное передвижение, да и все технические действия, поскольку дети в точности копируют манеру всех движений своего наставника, даже интонацию голоса.

Техника страховки (падения) - УКЭМИ

Исходное положение, сидя на татами, ноги в стороны, спина прямая, упасть на бок и выполнить интенсивный хлопок ладонью прямой руки о татами, голова не должна коснуться татами, оставаясь в вертикальном положении.

Исходное положение, лежа на боку, ноги не скрещены в стороны, голова вертикально, выполняется многократное хлопанье ладонью прямой руки о татами (8-10 раз на каждом боку).

Исходное положение, лежа на спине, подбородок прижат к груди, колени прижаты к груди, руки перед грудью, выполняются хлопки о татами ладонями выпрямленных рук (8-10 раз).

Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой ноги (АШИ-ВАДЗА)

Игра “Метёлка”. На татами кладутся кусочки бумаги, дети по заданию (в составе команд, либо индивидуально и т.д.) должны “ подмести” стопой весь мусор на другой край татами. При этом следить за осанкой и чтобы ногу дети не сгибали в колене. Формируется навык, который пригодится в дальнейшем для овладения техникой подсечек.

Игра “Футбол”. Детям дается немного приспущенный волейбольный мяч (чтобы не травмировать пальцы ног) и дети играют в футбол по упрощенным правилам.

Игра “Петухи”. Дети становятся на одну ногу, руки за спину и сбивают друг друга.

Игра “Ляпы ногами”. Дети прямой ногой, передней частью стопы должны задеть ногу противника не выше колена.

Из исходного положения нога вытянута вперед с опорой на большой палец, очертить круг вокруг себя.

Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой рук и плеч (ТЭ-ВАДЗА)

Игра “Ляпы руками”. Дети работают в парах, руки не опускаются вдоль тела, кисти напротив глаз, должны задеть плечо противника и не дать задеть себя.

Игра “ Перетягивание”. Дети становятся в пары по заданию тренера в определенную стойку и берут определенный захват. По команде ХАДЖИМЭ тянут друг друга до края татами.

Игра “Толкание”. Дети в парах по заданию тренера становятся в определенную стойку и берут определенный захват. По команде ХАДЖИМЭ выталкивают друг друга на край татами.

Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой таза (КОШИ-ВАДЗА)

Из исходного положения в парах спина к спине дети по команде ХАДЖИМЭ должны, не наклоняясь движением таза, отталкивать противника от себя за определенный тренером рубеж.

Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой жертвоположения на спину (МАСУТЭМИ-ВАДЗА)

Исходное положение, лежа на спине, подбородок прижат к груди, одна нога согнута в колене, стопа упирается в татами; вторая нога выпрямлена и лежит на татами. По команде тренера дети прямой ногой должны коснуться татами за головой и вернуться в исходное положение, не согнув ногу. То же самое выполняется двумя ногами одновременно.

Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой жертвоположения на бок (ЙОКОСУТЭМИ-ВАДЗА)

Из исходного положения упор на одном колене, спина прямая, вторая нога вытянута вперед с упором на пятку. По команде тренера нужно упасть на бок в сторону выпрямленной ноги.

Технические действия в партере (НЕ-ВАДЗА) Специально- подготовительные упражнения для овладения техникой удерживающих захватов (ОСАЭКОМИ-ВАДЗА)

Исходное положение, сидя в парах лицом друг к другу (СЭЙДЗА), по команде тренера ХАДЖИМЭ дети должны накрыть противника и без сопротивления прижать к татами (кто быстрее).

Исходное положение, лежа на спине в парах, пятки к пяткам, по команде тренера накрыть противника (без сопротивления, кто быстрее).

Из исходного положения, лежа на спине, подбородок прижат к груди, отталкиваясь ногами, добраться до противоположного края татами, руки на груди (эстафета).

Из исходного положения, лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе, сделать четыре переворота вокруг своей оси со спины на живот (эстафета).

Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой болевых захватов (КОНСЭЦУ-ВАДЗА)

Исходное положение УКЭ на животе, ТОРИ верхом на его спине, заправить пятки под противника и прижаться к нему грудью, обхватив руками.

Игра “Салки на коленях”. Дети становятся на колени и, не задевая руками татами, убегают от ведущего. Тот, кого засалили, становится на четвереньки. Чтобы его спасти, нужно проползти под его животом. Тот участник, который задел руками татами, тоже считается “засаленным” и стоит на четвереньках (в партере), ожидая, когда его спасут.

Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой удушающих захватов (ШИМЭ-ВАДЗА)

Исходное положение **УКЭ** на спине, **ТОРИ** сверху. Задача **ТОРИ** взять отвороты кимоно, задача **УКЭ** защищаться и взять отвороты кимоно у **ТОРИ**, который тоже сопротивляется. Переворачиваться **УКЭ** на живот нельзя (1 мин.).

Исходное положение **УКЭ** на животе, **ТОРИ** верхом, заправляет пятки и держит **УКЭ** ногами. Задача **ТОРИ** просунуть руку под подбородок **УКЭ**. Задача **УКЭ** – обороняться. Поворачиваться **УКЭ** нельзя (1 мин.).

Все задания на тренировке выполняются только в игровой форме. Длительность каждого задания не превышает 5-7 мин. Крайне важно тренеру показывать задание технически правильно на каждом занятии.

На данном этапе осуществляется обучение простейшим вариантам борьбы в партере со сменой противника; простейшим вариантам борьбы в стойке, без применения ног и корпуса – одними руками.

Разучивание удерживающих захватов в партере: удерживание сбоку с захватом руки и головы (**КЭСА-ГАТАМЭ**) и удерживание поперек с захватом головы и туловища между ног (**ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ**) и освобождение от удержания способом «маятник» и выкручивание из-под противника.

В стойке продолжать совершенствовать технику «тяги-толкай» и разучивание простейших вариантов борьбы за захват (атака и оборона). Дается тактическая игра «Захват».

Дети в паре берут, по заданию тренера, один из видов захвата (рукав-отворот, левый или правый) и за одну минуту **ТОРИ** должен сорвать захват и обороняться, правильно передвигаясь (не скрещивать ноги, не подпрыгивать,

не отрывать пятки и носки от татами), не опускать руки и не сгибаться (осанка прямая, стойка прямая) на ограниченном пространстве, для отработки навыков передвижения по татами и поворотов на татами. УКЭ, в свою очередь, должен забрать определенный заданием захват и заставить противника двигаться за собой.

Примеры игр

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волю», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Футбол.

Регби на коленях.

«Пока я считаю до трёх».

Развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

В единстве с обучением основным движениям, элементам борьбы дзюдо и их совершенствованиям решаются задачи по развитию физических способностей. Установлено, что недостаточный уровень их развития является сдерживающим фактором при обучении движениям. Развитие физических способностей – одно из основных направлений процесса физического воспитания дошкольников, его целенаправленное развитие начинается в возрасте трех лет. Весь возрастной период от 3 до 6 лет является сенситивным для развития всех физических способностей. Процесс развития осуществляется в соответствии с функциональными возможностями

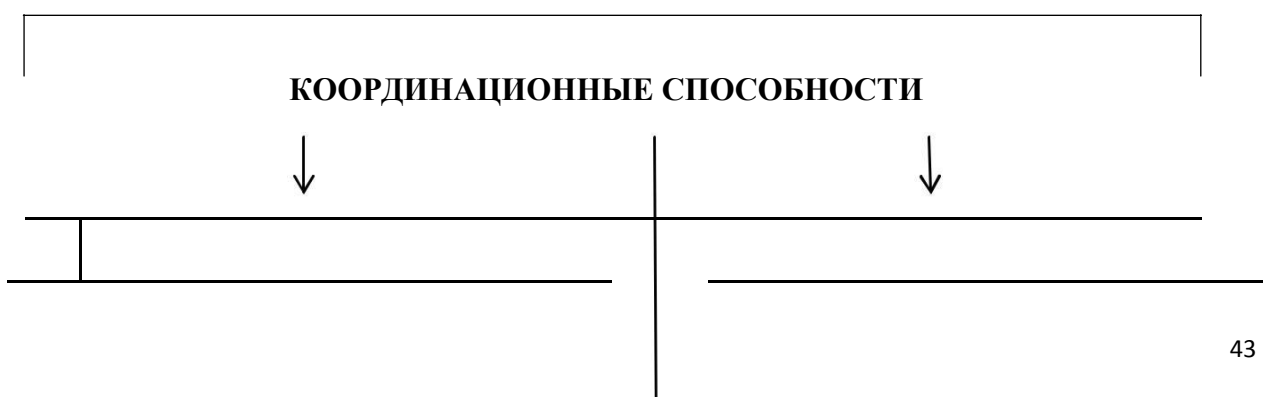
ребенка, состоянием его здоровья и особенностями психики. При подборе упражнений для эффективного развития физических способностей более предпочтительны те, которые требуют комплексного проявления физических способностей, а не какой-либо одной способности.

В настоящее время принято различать пять основных физических способностей: *силовые, скоростные, координационные, выносливость и гибкость*. Каждая из них имеет многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности.

Координационные способности

Среди двигательных способностей одно из центральных мест занимают *координационные способности (КС)*, под которыми в самом общем виде понимают возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению двигательным действием и его регулированию.

Ошибочно координационные способности приравнивают к ловкости, относят к разряду физических качеств – это неверно. Физические качества – это в чистом виде биологические качества человека, базирующиеся на его морфофункциональных способностях. КС – это и не биологические, и не психические качества, а их интеграция – психомоторные. Природа координационных способностей – регуляторная, то есть входящая в состав управления двигательными проявлениями человека. КС представляют сложное образование, в котором существует большое разнообразие проявлений. Наиболее значимые разновидности представлены на рис.1. Общие координационные способности (ОКС) менее других обусловлены генетически и относятся к наиболее тренируемым физическим способностям. Период от 4 до 7 лет является наиболее благоприятным для развития КС.



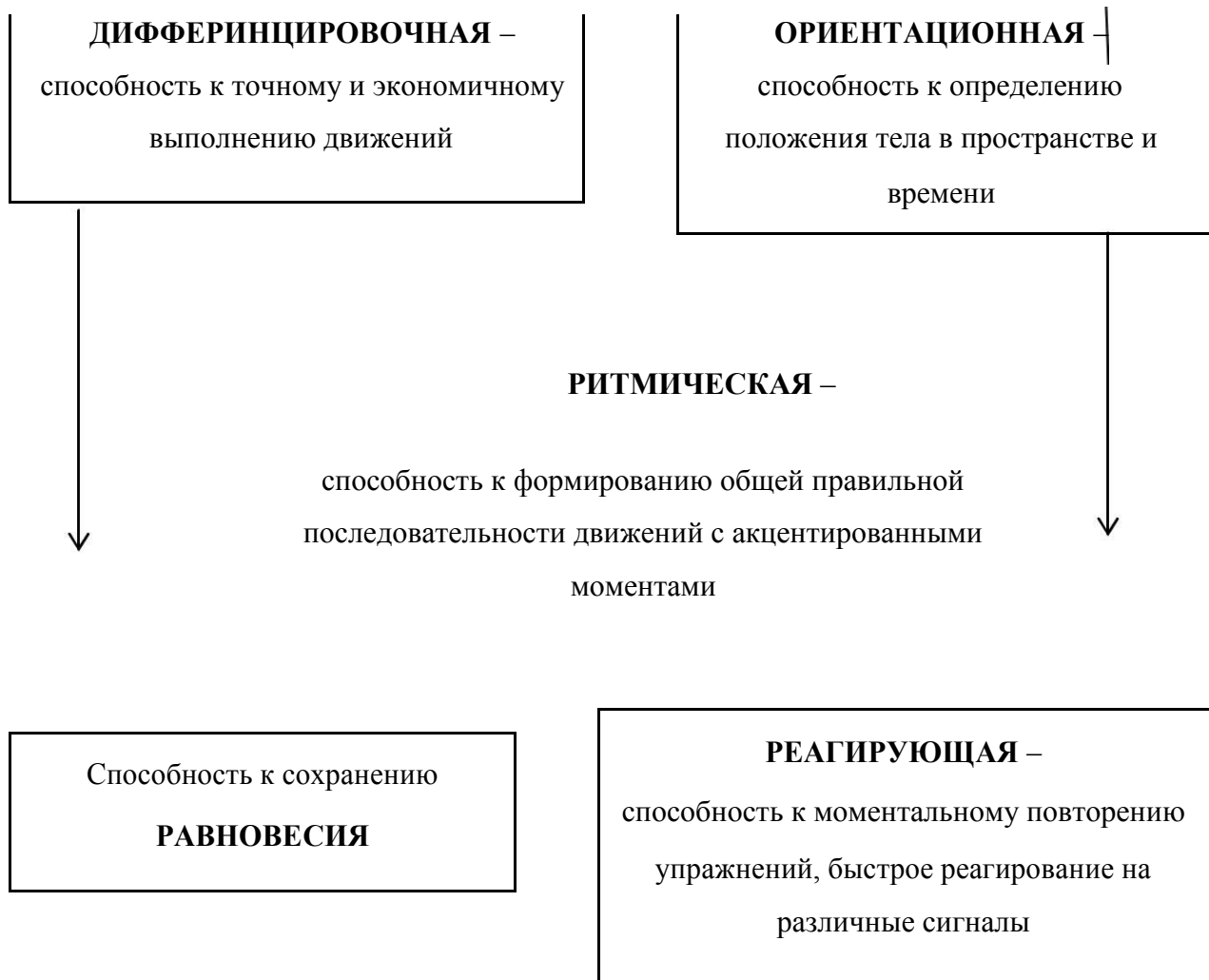


Рис.1. Разновидности координационных способностей

Развитие координационных способностей. Главная задача координационной подготовки в дошкольном возрасте – это формирование большого фонда двигательных умений и навыков и на его основе достижение разностороннего развития КС. Чтобы ее решить, детей обучают обширному кругу двигательных действий. Для этого применяют разнообразные упражнения, в большинстве новые или необычные. Много внимания уделяют общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами.

Средства развития ОКС. В качестве основных средств используются физические упражнения, к которым относятся незнакомые ранее сложные и простые упражнения, усложненные вариантами и комбинациями. На развитие КС влияют общеразвивающие упражнения, прыжки, метания, подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения. Среди упражнений,

комплексно воздействующих на координацию, выделяют подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр.

Для успешного развития ОКС ведущим методом является вариативный, при этом важно:

- Использовать упражнения с элементами новизны.
- При выполнении общеразвивающих упражнений чаще менять исходные положения, избегать стандартных повторений.
- Постепенно увеличивать координационную сложность упражнений, повышать требования к качеству, согласованности и четкости их выполнения.
- Общеразвивающие упражнения объединять в комплексы различной координационной сложности, выполняемые с постепенным увеличением скорости, изменением темпа или ритма.
- Использовать упражнения с предметами, особенно с большими и малыми мячами.
- Включать упражнения, требующие сохранения равновесия (в разных положениях: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; ходьба по ограниченной опоре, по наклонной доске и др.).
- Выполнять асимметричные упражнения в обе стороны (прыжки с поворотом вправо, затем влево), а также обеими руками (ведение мяча, броски в цель и др.).
- Шире применять упражнения, помогающие ребенку лучше воспринимать собственные движения и положения тела. Для этого дошкольникам предлагают выполнять упражнения с конкретными двигательными заданиями, точно соблюдая направления, амплитуду, скорость и величину мышечных усилий (например, метнуть предмет, стараясь попасть в цель, или выполнить прыжок в длину с разными усилиями).
- Выполнять упражнения в условиях внезапно изменяющейся ситуации, требующей быстрого реагирования и принятия оптимального решения

(наиболее рациональные подвижные игры: «Салки», «Третий лишний», «У медведя во бору», «Найди себе пару» и др.).

- Все средства следует применять, когда двигательные действия (бег, прыжки, метание, ловля, передачи и броски мяча) хорошо освоены.

Так как проявление ОКС тесно связано с развитием познавательной сферы ребенка, имеет смысл чаще использовать подвижные игры, направленные на развитие психических функций.

Выполнение упражнений на координацию движений требует внимания, сосредоточенности, четкости мышечных ощущений. Качественное выполнение этих упражнений вызывает утомление и большую нагрузку на нервную систему дошкольников. Поэтому при планировании и регулировании нагрузки необходимо соблюдать следующие требования:

- Упражнения для развития ОКС следует планировать в начале основной части занятия на фоне хорошей психической и общей работоспособности.
- На одном занятии дается небольшое количество упражнений (не более 3-4) для формирования той или иной координационной способности, но они должны включаться в каждое занятие.
- Отдых после повторений физических упражнений и двигательных заданий должен быть достаточным для предупреждения утомления.

Выносливость

В теории и методике это понятие трактуется как способность человека обусловленное время выполнять заданный режим физической работы без снижения ее эффективности. Понятие *выносливость* в детском возрасте рассматривается как *способность ребенка эффективно выполнять физические упражнения, не снижая заданных параметров движений на всем протяжении занятия*. Выделяют два основных вида выносливости: **общую** – аэробную, под которой понимается способность человека длительно выполнять физическую работу с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и систем организма и **специальную**

– ту, под которой понимается конкретный вид деятельности (силовая, скоростная и др.).

Развитие выносливости у дошкольников. При развитии выносливости ставятся основные задачи улучшения аэробных возможностей, совершенствования деятельности сердечно -сосудистой и дыхательной систем организма ребенка.

- Развитие выносливости происходит лишь в том случае, когда организм человека испытывает необходимую степень утомления, затем постепенно адаптируется к предложенным физическим нагрузкам, что приводит к повышению уровня выносливости. Данный факт предъявляет необходимость формирования волевых качеств (быть настойчивым, пересилить ощущение усталости, стремиться проявить максимум способностей).

- Уровень развития выносливости имеет тесную взаимосвязь с работоспособностью организма.

- Функциональные возможности человека в упражнениях на выносливость определяются: а) наличием двигательных навыков; б) аэробными и анаэробными возможностями организма (они имеют генетическую зависимость). В работе с дошкольниками следует развивать аэробные возможности (общую выносливость).

Развитие выносливости, в отличие от других качеств, требует особого подхода. У дошкольников значительная часть энергетических ресурсов расходуется на возрастное развитие, кроме того, происходит интенсивное совершенствование временных связей, регулирующих деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому чрезмерные физические нагрузки могут негативно повлиять на организм ребенка. Однако база для развития выносливости в последующие годы должна быть создана в дошкольный период.

- У детей дошкольного возраста целесообразно развивать выносливость к работе умеренной и переменной интенсивности.

- Основной метод развития этого качества равномерный. Однако при однообразной мышечной работе у детей быстро наступает усталость, поэтому они лучше переносят более разнообразные и интересные по содержанию, кратковременные физические нагрузки. В этом случае значительно повышается эмоциональный тонус, что приводит к более позднему наступлению утомления.

Средства развития общей выносливости. К основным средствам относятся циклические упражнения, удовлетворяющие следующим требованиям:

- использование знакомых и несложных по технике движений;
- участие в работе большого количества мышечных групп;
- чередование моментов напряжения и расслабления мышц;
- возможность регулировать темп и длительность выполнения движения.

Этим требованиям соответствуют ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, ходьба на лыжах и др.

Начинать развивать выносливость следует с интенсивности 50-60% от максимального результата. Необходимо развивать и двигательную память у детей: давая задания для прохождения дистанции только в заданном темпе, советуйте детям запоминать свои ощущения от бега с различной скоростью.

От занятия к занятию следует увеличивать пробегаемое расстояние, наблюдая за реакцией детей по внешним признакам (покраснение лица, дыхание, выражение лица, качество движения, жалобы на усталость), контролируя их ЧСС. Рекомендуйте детям не останавливаться сразу после бега, а переходить на ходьбу.

Развитие выносливости происходит лишь в том случае, когда в процессе выполнения упражнений организм испытывает утомление. При этом физические нагрузки должны строго соответствовать анатомо-физиологическим особенностям растущего организма ребенка.

Гибкость

Гибкость – это способность человека, определяющая подвижность его опорно-двигательного аппарата. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движений.

Различают *общую гибкость*, под которой понимается максимальная амплитуда движений в крупных суставах и различных направлениях и *специальную гибкость* – это наибольшая амплитуда, которая требуется для конкретного двигательного действия. Выделяют *активную гибкость*, которая проявляется за счет собственных мышечных напряжений и *пассивную гибкость*, проявляющуюся за счет внешних усилий (например, помощь партнера). По способу проявления гибкость подразделяют на *динамическую гибкость* – гибкость в движении (например, махи) и *статическую гибкость* – в различных позах.

Подвижность в шейном, грудном, поясничном, а также тазобедренных, коленных и голеностопных суставах имеет большое значения для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения свидетельствует о достаточно высоком уровне развития подвижности и, следовательно, о хорошем физическом состоянии человека.

Развитие гибкости у дошкольников. При недостаточной гибкости у детей усложняется и замедляется процесс освоения движений. Недостаточная гибкость ограничивает проявление других физических качеств. Развиваясь, сама гибкость создает благоприятные условия для совершенствования силы и выносливости, поэтому в процессе физического воспитания следует целенаправленно развивать это физическое качество. В физическом воспитании дошкольников главной задачей является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы детям успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями.

У детей 4-7 лет резко изменяется ритм физического развития. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и

суставных связок. Изменение показателей гибкости в различных звеньях не происходит синхронно, а связано с развитием тех мышечных групп, которые обеспечивают движение.

Средства развития гибкости. В качестве средств для развития гибкости у детей дошкольного возраста используются упражнения, способствующие растягиванию мышц и связок опорно-двигательного аппарата (упражнения на растягивание). Все упражнения в растягивании в зависимости от режима работы мышц делятся на три группы. В одной из них основными растягивающими силами служат напряжение мышц, а других – внешние силы. В связи с этим каждая группа упражнений может включать в себя активные и пассивные упражнения.

Динамические активные упражнения включают: наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые движения. К *динамическим пассивным упражнениям* относят упражнения с «самозахватом», с помощью воздействия партнера, с преодолением внешних сопротивлений, использованием массы собственного тела и др. *Статические активные упражнения* предполагают удержание определенного положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счет сокращения мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии находятся 5-10 с. *Статические пассивные упражнения* включают в себя удержание положения тела или отдельных его частей с помощью внешних сил.

Кроме общеразвивающих упражнений, гибкость успешно формируется в таких физических упражнениях, как прыжки, метания, лазания, танцевальные движения.

Поскольку гибкость зависит от многих факторов: от механических и эластичных свойств мышц, от состояния организма, от времени суток, от внешних условий, от половых различий, возраста, то эти факторы должны быть учтены в работе с дошкольниками:

- Развивая гибкость у детей, не следует добиваться предельно возможной степени развития гибкости.

- Движения должны выполняться с постепенным увеличением амплитуды и не должны вызывать болезненных ощущений.

- Следует соблюдать особую осторожность при выполнении упражнений, направленных на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов. Эти звенья опорно-двигательного аппарата детей при чрезмерной нагрузке, связанной с резкими движениями и максимальной амплитудой в суставах, могут быть легко травмированы.

- Упражнения должны выполняться систематически в основных формах физического воспитания.

- Перед выполнением упражнений на развитие гибкости необходимо предварительно выполнить движения, способствующие разогреванию основных мышечных групп туловища и конечностей.

- При выполнении упражнений дошкольникам желательно давать определенную целевую установку: коснуться мячом, достать палку и т.п.

Ведущим методом в развитии гибкости является повторный метод.

Следует соблюдать определенную меру и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок, четко дозировать нагрузку: количество повторений, темп движения, время «выдержек» в статических положениях.

- Чем меньше возраст дошкольника, тем больше должно быть активных и меньше – статических упражнений.

- Нагрузку в упражнениях на гибкость следует увеличивать на отдельных физкультурных занятиях и в течение года за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений.

- При выполнении активных упражнений темп составляет 1 повторение в секунду, при пассивных упражнениях – 1 повторение в 1-2 секунды, выдержка в статических позах определяется индивидуально, но не более 4 секунд. Упражнение может выполняться сериями.

Скоростные способности

Скоростные способности (быстрота) – это способность человека выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий промежуток времени. К факторам, определяющим скоростные способности, относят: подвижность нервных процессов, свойства зрительного, слухового и других анализаторов, сократительные свойства мышц, наследственные задатки. Скоростные способности имеют различные формы проявления. Одни из них относят к элементарным формам проявления быстроты: темп движений, время простой реакции, скорость одиночного движения. Другие формы быстроты проявляются комплексно. К комплексным формам относят: способность быстро набирать скорость со старта; способность к сохранению высокого уровня дистанционной скорости; способность быстро переключаться с одних действий на другие. Все эти формы проявления скоростных способностей относительно независимы друг от друга.

Уровень развития скоростных способностей определяется состоянием опорно-двигательного аппарата (степенью развития мышечной системы), а также подвижностью, силой и уравновешенностью процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы.

Развитие быстроты у дошкольников. Дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для развития. Развитие скоростных способностей должно занимать одно из первоочередных мест, поскольку детский возраст характеризуется высокой подвижностью нервных процессов, повышенной возбудимостью иннервационных механизмов, регулирующих деятельность двигательного аппарата, а также значительной интенсивностью обменных процессов.

Уровень развития скоростных способностей имеет большое значение для здоровья ребенка. Резкое замедление роста показателей быстроты или их полное прекращение является одним из первых сигналов снижения способности к мобилизации функциональных возможностей организма.

Для дошкольников характерно стремление к быстрым движениям. Это естественное стремление следует поддерживать и предлагать им интересные

игровые задания и подвижные игры. Быстрота развивается в процессе обучения детей основным движениям. В соответствии с особенностями проявления быстроты выделяют две основные задачи: 1) развивать у ребенка способность быстро начинать движение, умение мгновенно реагировать действием на сигнал (словесный, звуковой); 2) учить детей поддерживать высокий темп движения.

Установлено, что наибольшие темпы прироста по всем проявлениям быстроты отмечаются у мальчиков и девочек в возрасте 4-5 лет, этот возраст следует считать сенситивным.

Подбор упражнений для развития быстроты определяется общими дидактическими принципами, однако должны быть учтены некоторые специфические требования:

- Необходимо подбирать такие несложные по структуре упражнения, которые дети предварительно освоили (концентрировать усилия на скорости, а не способе выполнения).
- Предпочтение отдается естественным формам движений и нестандартным способам их выполнения.
- Упражнения не должны носить однообразный характер, повторять их следует в различных условиях, с различной интенсивностью с усложнениями или, наоборот, с облегчением требований.
- Упражнения на развитие быстроты следует проводить в начале занятия.
- Важно обратить внимание на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в выполнении движений.

Особое внимание следует обращать на развитие простых реакций (бег по сигналу, ходьба по кругу с выполнением приседаний и др.), а также сложных двигательных реакций (бег из разных стартовых положений).

- Наибольшее развитие быстроты одиночного движения достигается при совместном развитии силовых способностей.
- Для повышения скорости однократных движений используют облегченные условия выполнения.

Основной метод развития быстроты – повторный, суть которого заключается в преодолении заданной дистанции или выполнении упражнения с возможно большей скоростью без ее снижения при многократном повторении.

Средства развития быстроты. В дошкольный период следует стремиться к разнообразию средств для развития быстроты. Их основная цель – охватить различные мышечные группы, принимающие участие в движении, и совершенствовать деятельность центральной нервной системы. Эффективными являются упражнения, стимулирующие детей к выполнению быстрых движений, - бег на короткие дистанции (отрезки 10-30 метров), различные прыжки, упражнения в кружении, размахивании, бросании, толкании легких предметов, выполняемые с максимально возможной частотой. Полезен бег с ускорением до обозначенного ориентира, бег наперегонки до ориентира, бег с флюгером-вертушкой (чем быстрее вертится флюгер, тем стремительнее бег) и др. Для развития быстроты рационально применение подвижных игр, в которых возникают вариативные нестандартные ситуации, требующие проявления двигательных реакций с максимальной скоростью, а также игровые действия по типу эстафет, формирующие реакции на различные внезапные сигналы.

Продолжительность упражнений на развитие быстроты должна быть небольшой, чтобы не наступало утомление и не снижалась скорость выполняемого движения. Для дошкольников оптимальной дистанцией бега с максимальной скоростью является отрезок длиной от 10 до 30-40 метров. Длина дистанции зависит от возраста, физической подготовленности детей. Количество повторов беговых упражнений составляет 3-5 раз. Отдых между повторениями в пределах 2-3 минут.

Скоростно-силовые способности

Скоростно-силовые способности – это способность человека выполнять в минимальный промежуток времени мощное, взрывное движение (прыжок, удар и т.п.). Они проявляются в двигательных действиях, в которых

наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание, ударное действие и др.). К скоростно-силовым способностям относят: *быструю силу* (проявление силы с немаксимальным ускорением), *взрывную силу* (проявление силы с максимальным ускорением), *медленную силу* (проявление силы при сравнительно медленных движениях).

Развитие скоростно-силовых способностей. Скоростно-силовые способности развиваются у ребенка постепенно. Взрывная сила у дошкольников проявляется в показателях бросков, прыжков, метаний. Быстрая сила проявляется при движениях в беге, плавании.

Средства развития. Упражнения с весом внешних предметов. Вес отягощения должен быть таким, чтобы он не изменял структуру техники движения и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания. Целесообразны упражнения, отягощенные весом собственного тела: непродолжительные висы, сгибание-разгибание рук от вертикальной стены и др. Полезны также ударные упражнения.

Общей методической линией является то, что скоростно-силовые упражнения применяются в сочетании с силовыми, как бы опираются на них. Применяют метод динамических усилий и «ударный метод». *Метод динамических усилий* предусматривает выполнение упражнений с небольшим отягощением с максимальной скоростью. Количество повторений в одном подходе составляет от 10 до 15 раз. «Ударный метод» используется не только для развития скоростно-силовых способностей, но и для совершенствования реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Так, для взрывной силы мышц ног выполняют прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или в длину. На месте приземления должно быть амортизирующее покрытие. Само двигательное действие должно выполняться как единое целое. Переход от амортизации к отталкиванию должен быть очень быстрым, пауза в этот момент снижает тренирующий эффект упражнения. Для активизации отталкивания можно задать необходимый ритм упражнения, использовать ориентиры. Спрыгивания начинаются с высоты 10-20 см, затем высота увеличивается до

3-40 см. Все прыжки в глубину должны начинаться с этапа обучения детей правильному приземлению после прыжка. Упражнения выполняются сериями. Количество серий – 2-3, количество повторений в серии – от 4 до 6 раз. Между сериями предусматривается активный перерыв.

Силовые способности (мышечная сила)

Силовые способности (мышечная сила) – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений. Уровень мышечной силы в значительной степени определяется возрастом человека. Способность к мышечному напряжению зависит от развития костно-мышечной системы, функционального состояния нервных центров. Постепенный рост силы расширяет двигательные возможности детей, является необходимым условием для появления новых движений и совершенствования имеющихся двигательных навыков и в целом способствует гармоничности растущего организма.

Различают абсолютную и относительную силу. *Абсолютная сила* характеризует максимальные силовые показатели, замеренные каким-либо способом, т.е. это мышечное напряжение без учета массы тела занимающегося. *Относительная сила* – это отношение показателей абсолютной силы к весу собственного тела. Мышечное напряжение оценивается с учетом массы тела занимающегося. Мышцы могут работать в *динамическом напряжении* (последовательно сокращаться и расслабляться) и *статическом режиме* (напряжение мышц без последующего расслабления).

Различают следующие типы силовых способностей: 1) *собственно силовые способности* проявляются в медленных движениях с большими внешними отягощениями и при мышечных напряжениях статического типа; 2) *силовая выносливость* характеризуется продолжительным удержанием заданного уровня мышечных напряжений. Силовая выносливость мышц, обеспечивающая сохранение нужной позы во время движения, характеризует динамическую и силовую выносливость дошкольников.

Развитие мышечной силы у дошкольников. Основной задачей силовой подготовки дошкольников является развитие крупных мышечных групп спины, от которых зависит правильная осанка, а также мышц брюшного пресса, которые обеспечивают нормальное функционирование внутренних органов. Не менее важной задачей считается развитие способностей рационально проявлять мышечные усилия, учитывая разнообразные условия двигательной деятельности детей.

Абсолютная мышечная сила у детей нарастает умеренно. Средние величины у дошкольников составляют 1,5-1,8 условной единицы. Это значит, что дошкольник в состоянии поднимать вес своего собственного тела. Относительная сила у дошкольников почти не изменяется, так как прирост мышечной силы не превышает прирост массы тела.

Работу по развитию силовых качеств нужно строить с учетом дидактических принципов в соответствии с возрастными особенностями детей и предварительной оценкой силовых способностей.

- Развитие силы у дошкольников должно происходить с помощью упражнений динамического характера скоростно-силовой направленности.
- При выполнении силовых упражнений следует избегать больших напряжений, натуживаний, длительных статических поз, односторонней нагрузки, учитывая быструю утомляемость нервной и мышечной систем у дошкольников. *Основное правило в силовых упражнениях – на усилии делается выдох.*
- В силовых упражнениях предпочтительны горизонтальные и наклонные положения туловища, так как они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник. Полезны упражнения в положении сидя и лежа для девочек.
- Упражнения на развитие силы целесообразно применять во второй половине занятия, так как к этому времени раскрываются функциональные возможности дыхания, кровообращения.

Для развития силы у дошкольников используют упражнения с сопротивлением. Они делятся на три группы: 1. Упражнения с внешним сопротивлением. 2. Упражнения с преодолением веса собственного тела. 3. Изометрические упражнения.

1 группа. Упражнения с внешним сопротивлением:

- упражнения с тяжестями;
- упражнения с сопротивлением упругих предметов;
- упражнения в преодолении сопротивления внешней среды.

2 группа. Упражнения с преодолением веса собственного тела:

- гимнастические силовые упражнения;
- легкоатлетические прыжковые упражнения;
- упражнения в преодолении препятствий (все виды лазанья,

3 группа. Изометрические упражнения. Они способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц, которое не сопровождается внешним движением, при этом создаются условия для щадящей работы суставов. К ним относят:

- упражнения в пассивном напряжении мышц;
- упражнения в активном напряжении мышц в течение определенного времени и определенной позе.

Пример таких упражнений: пытаться «разорвать» сцепленные руки перед грудью, сжимать и разжимать кисти рук, увеличивая темп и др. эти упражнения в основном выполняются на задержке дыхания, поэтому в работе с дошкольниками они применяются ограниченно и при условии, что задержка дыхания существенно не нарушит ритм дыхания.

Подбор упражнений должен соответствовать возможностям ребенка: важно не удерживать детей на одном и том же усилии и не тормозить их

развитие. В связи с этим необходимо соблюдать оптимальное дозирование физической нагрузки в силовых упражнениях.

- Не следует преувеличивать величины внешнего отягощения. Величина отягощения в упражнениях с массой собственного тела (прыжки, подтягивания, висы) дозируется изменением исходного положения.

- Силовые упражнения относятся к анаэробным упражнениям и выполняются сериями. Количество повторений в одной серии колеблется в пределах от 6 до 12 раз. Упражнения, вызывающие заметные усилия, повторяются меньшее количество раз и с большими интервалами, чем упражнения с меньшими усилиями. Отдых между сериями должен быть до полного восстановления (не менее 2-3 минут). Применять силовые упражнения рекомендуется регулярно в течение всего года.

К концу года дети могут:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазить по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами, опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног; на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70см.

- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонку по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

- Выполнять кувырок вперед; стоять в стойке на руках возле стены; вставать в гимнастический мост (20сек.).
- Выполнять упражнения в гибкости: наклоны вперед, сидя на полу.
- Знать, четко выполнять и говорить терминологию на японском языке используемую в борьбе дзюдо (присущую для этого возраста):

ДО-ДЗЁ – борцовский зал

СЭНСЭЙ – учитель, тренер

РЭЙ – приветствие поклоном

ТАЧИ – РЭЙ – приветствие стоя

ДЗА – РЭЙ – приветствие на коленях

ДЗЮДОГИ – костюм дзюдоиста

КИМОНО – куртка

ДЗЮБОН – штаны

ОБИ - пояс

ХАДЖИМЭ – начать

МАТЭ – остановиться

ТАТАМИ – борцовский ковер

ТОРИ – атакующий

УКЭ – защищающийся

ДЗЮДО – путь мягкости

Дзигоро Кано – основатель дзюдо

- Иметь представление об истории и основании дзюдо.
- Уметь правильно передвигаться по татами.
- Уметь обороняться и нападать в захватах.
- Уметь бороться в партере, используя удерживающие захваты (**КЭСА-ГАТАМЭ, ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ**) и уходы от удержания «маятник» и «выкручивание».
- Демонстрировать специально-подготовительные и подводящие упражнения и игры для всех технических действий дзюдо.
- Соблюдать правила гигиены и правильного питания.

- Соблюдать правила страховки и само страховки при падении и борьбе.
- Соблюдать правила в дидактических играх и правила упрощенных соревнований дзюдо.

Построение образовательного процесса в области физической культуры – это сложный технологический процесс, включающий два направления: собственно планирование образовательной деятельности и контроль результатов этой деятельности.

Информационное обеспечение программы

Список используемой литературы для педагога

1. Булочко К.Т. Планирование и управление спортивной тренировкой единоборцев (сборник научно-технических статей). – Л., 1975.
2. Вахун М. Дзю-до: Основы тренировки. – Минск: Полымя, 1983. Завьялова Т.П. Основы теории и методики физического воспитания дошкольников: учебно-методическое пособие / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева: Министерство образования и науки Российской Федерации, Тюменский государственный университет, Институт психологии и педагогики, Институт физической культуры. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 216. – 352 с.
3. Короткова Е.А., Завьялова Т.П., Архипова Л.А., Хромин Е.В. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. - 120 с
4. Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений для дошкольников). Москва, Советский спорт, 2006. – 368 стр.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Прахомович Г. Основы классического дзю-до. – Пермь: УРАЛ-ПРЕСС, 1993.
7. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 232 с.
8. Рудман Д. Техника борьбы лежа. Защита. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Рудман Д. Техника борьбы лежа. Нападение. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
11. Федеральным законом от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
12. Шляхтов А.А., Шляхтова С.В. Авторская программа по физической культуре «Дзюдо в дошкольном образовательном учреждении» «Дзюдо в

общеобразовательной школе» - Тобольск: Изд-во ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2006 – 204 с.

Список используемой литературы для обучающихся:

1. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 232 с.
2. Рудман Д. Техника борьбы лежа. Защита. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Рудман Д. Техника борьбы лежа. Нападение. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
5. Федеральным законом от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
6. Шляхтов А.А., Шляхтова С.В. Авторская программа по физической культуре «Дзюдо в дошкольном образовательном учреждении» «Дзюдо в общеобразовательной школе» - Тобольск: Изд-во ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2006 – 204 с.

