

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования.
«Шадринский государственный педагогический университет»
Кафедра теории и методики дошкольного образования

**Физкультурные праздники как средство приобщения дошкольников
физической культуре**

Курсовая работа

по направлению подготовки 44.03.01. «Педагогическое образование»
профиль «Дошкольное образование»

Исполнитель:

Югатова В.А

Студентка 3 курса (4.5 года)

Заочного отделения

Научный руководитель:

Барабаш В.Г

канд.пед.наук.доцент

Шадринск, 2016

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
1.1.Теоретические основы особенностей физического воспитания детей дошкольного возраста в ДОУ	5
1.2. Значение физкультурных праздников в организации активного отдыха дошкольников	12
1.3. Классификация физкультурных праздников	15
1.4.Методические требования к проведению физкультурных праздников	21
Выводы по 1 главе	29
ГЛАВА2.ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРИОБЩЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПРАЗДНИКОВ	
2.1. Диагностика уровня сформированности развития физических способностей у детей старшего дошкольного возраста	30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	37

ВВЕДЕНИЕ

Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых, интересных, увлекательных и шумных праздников и соревнований. Одни развивают сообразительность, другие - смекалку, третьи - воображение и творчество, но объединяет их общее - воспитание у ребенка потребности в движениях и эмоциональном восприятии жизни. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем, совершенствуя опыт организации игр, поскольку игра для дошкольника - это не просто воспоминание каких-то действий, сюжетах, а творческая переработка имевших место впечатлений, комбинирование их и построение новой действительности, отвечающей запросам и впечатлениям ребёнка.

Сложившаяся социально-экономическая обстановка в стране изменила отношений к детям со стороны воспитывающих взрослых. Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства и, конечно же, здоровья. В то же время отсутствие эмоционально-психологического благополучия в дошкольном учреждении может вести к деформации личности ребёнка, к уменьшению возможностей эмоционального контакта с окружающими, возрастанию трудностей в установлении новых социальных отношений. Поэтому в современных условиях актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также совершенствование двигательных умений посредством физкультурных праздников.

Физкультурный праздник нацелен не на оттачивании техники выполнения тех или иных движений и упражнений, а на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей. Свободное и непринужденное взаимопонимание, способствует функциональному совершенствованию детского организма, повышению его

работоспособности, делает его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, то есть создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Актуальность своей работы считаю в том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Физкультурные праздники являются одним из средств приобщения дошкольников к физической культуре. Способствуют развитию физических качеств, повышению эмоционального тонуса, активности не только детей, но и их родителей, дают возможность самовыразиться.

Объект исследования: процесс физического воспитания и развития детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: физкультурные праздники как средство приобщения дошкольников к физической культуре.

Цель исследования: раскрыть педагогические возможности физкультурных праздников, как одного из средств приобщения к физической культуре дошкольников.

Задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме развития физических способностей;
2. Рассмотреть влияние использования физкультурных праздников на развитие физических способностей;
3. Дать общую классификацию физкультурных праздников;
4. Выявить уровень сформированности развития физических способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы, тестирование, математическая обработка данных.

Методологической базой работы стали исследования И.И. Бецкой, Н.И. Новикова, А.Н. Радищева, Н.К. Крупской, К.Д. Ушинского.

Структура курсовой работы: титульный лист, оглавление, введение, две главы, заключение, список литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Теоретические основы особенностей физического воспитания детей дошкольного возраста в ДОУ

Физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. При этом понятие «здоровье» поднимает роль физической культуры на совершенно новый уровень, становясь основой формирования здорового образа жизни людей. Основы здорового образа жизни закладываются в дошкольном возрасте.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

Доктор медицинских наук С.П. Иванова считает, что «...болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые

различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка»[14,с.198].

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразие преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим теория физического воспитания детей разрабатывает содержания всех форм организации физического воспитания и оптимальные педагогические условия его реализации [11,с. 98].

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы, всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которого обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу.

Вместе с тем, предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможностей ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом. Превышения требований,

ускорение темпа обучения детей, минуя промежуточные звенья программы, следует считать недопустимым, так как это вызывает непосильное напряжение организма, наносящее вред здоровью и нервно-психическому развитию детей.

По этому поводу академик А.В. Запорожец предупреждает об опасной позиции сторонников так называемой искусственной акселерации, стремящихся неразумно использовать возможности маленького ребенка и путем сверххранного, максимально форсированного обучения доводить его как можно быстрее до высоких ступеней физического и духовного развития.

Физическое воспитание, в то же время, комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Во всех формах организации физического воспитания детей (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность и так далее) внимание воспитателя направляется на воспитание мыслящего, сознательно действующего в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми в результате исследований, охватывающих многообразные стороны воспитания ребенка. Данные исследований, проверенные в массовой практике детских учреждений, вводятся в программы, учебные пособия, учебники и в практическую работу, содействуя прогрессу всего воспитательно-образовательного процесса. Таким образом, теория физического воспитания детей дошкольного возраста содействует совершенствованию системы физического воспитания.

Именно поэтому в программах воспитания и обучения в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется физической культуре, организации оздоровительной работы с детьми. В нее входят гимнастические упражнения, общеразвивающие разминки, спортивные, подвижные и народные игры.

Чтобы осуществлять физическое воспитание детей, необходимо:

- Уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей;
- Формулировать задачи физического воспитания на определенный период и определять первостепенные из них с учетом особенностей каждого из детей;
- Проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути к достижению цели;
- Организовать процесс воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях;
- Сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами;
- Владеть самооценкой профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его [4,с. 12].

Только при таких условиях физическое воспитание дошкольников будет принимать глобальную задачу всестороннего формирования человека. Под действием физических упражнений и двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность. Ребенок по своей природе готов постоянно двигаться, в движении он познает мир.

Одной из задач физического воспитания и развития является формирование системы двигательных умений и навыков. В теории физического воспитания двигательные умения определяются как степень владения двигательным действием, которая отличается необходимостью пробного, сознательного контроля за действием, невысокой быстротой.

При этом двигательные умения последовательно переходят в навык. Двигательные навыки развиваются в процессе индивидуального опыта. Практическое значение двигательных навыков для ребенка очень велико. Они дают ему возможность очень быстро и точно выполнять действия, содействуют возникновению положительных эмоций, которые оказывают влияние на успешность выполнения заданий и движений.

Развитие физических качеств - одна из важных сторон физического воспитания дошкольника. Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость.

Ряд ученых считают, что при недостаточном развитии физических качеств обучение физическим упражнениям или применение каких-либо игр затруднено, а в некоторых случаях и совсем невозможно. С педагогических позиций взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия. Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребенком, физиологически обоснована, вызывает положительные изменения в его физическом и психическом развитии, совершенствовании всех функциональных систем организма: сердечнососудистой, дыхательной и др.

С ростом ребенка под воздействием окружающих его взрослых быстро расширяется круг доступных движений. При этом время появления и дальнейшего совершенствования двигательного умения обусловлено уровнем

развития двигательного качества, без которого оно не может быть выполнено. Но и двигательные качества формируются на одной ступени с общим физическим развитием ребенка.

Потребность в двигательной активности у многих ребят очень велика. Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности.

Физические качества - это основная сторона физического воспитания. Они связаны с психофизиологическими и биологическими особенностями организма ребенка. Воспитание физических качеств в единстве с обучением детей двигательным навыкам оказывает влияние на их совершенствование, оздоровление всего организма, повышение эмоционально-положительного состояния психики дети проявляют все большую уверенность в выполнении движений, быстрее усваивают новое, стремятся к большим достижениям, проявляют творческую самостоятельность[8,с. 33].

Так же, как и во всей педагогической работе, важно учитывать индивидуальные особенности детей. Индивидуальный подход должен помочь каждому развить свои способности и проявить их в движении, наиболее соответствующих возможностям ребенка.

Физические качества проявляются через определенные умения, двигательные навыки. Двигательные навыки реально существуют при наличии определенных физических качеств. Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно рефлексорного механизма этих двух процессов. Поэтому в целях гармонического развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития.

«Программой воспитания и обучения в детском саду» предусмотрено последовательное усложнение основных движений. Например, дети. - 2-3-лет подпрыгивают на месте, затем овладевают прыжками с места; с 5 лет

обучаются прыжкам с разбега в высоту и длину. При отсутствии новых двигательных ощущений снижается способность к обучению. Поэтому важно включать элемент новизны и в те движения, которыми дети владеют. Дети должны уметь применять освоенные умения в игровой ситуации (например, способы бросания и ловли мяча, прыжки) или в более сложных условиях местности - бег или ходьба на лыжах по парку, лесу, на склонах и горках.

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Упражняясь в метаниях и прыжках, когда дети прикладывают усилие, необходимое в каждом конкретном случае, учатся соразмерять его с весом бросаемого предмета, с тем расстоянием, которое необходимо перепрыгнуть, с направлением движения. Например, прыжки в высоту и в длину требуют разного направления усилия. Часто можно видеть; как дети не могут управлять своей силой в прыжке в длину, энергично отталкиваются вверх, в то время как надо бы направить толчок вперед. Наряду с усвоением внешней формы движений (постановка ног, отведение рук) дети должны почувствовать ритм усилий, их последовательность. Иногда следует отдавать предпочтение более простым движениям[13,с. 24].

На протяжении дошкольного возраста осуществляется непрерывное развитие физических качеств, о чем свидетельствуют показатели общей физической подготовленности детей. Необходимо учитывать эти особенности при организации целенаправленной работы по развитию физических качеств дошкольников.

В возрасте 6 лет у детей имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими достижениями, поэтому появляется возможность с

помощью словесных указаний и объяснений сформировать у дошкольников достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

С возрастом двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры, начинается формирование разнообразных способов многих видов спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий. Начинают создаваться небольшие группировки по интересам к тому или иному виду упражнений. Движения ребенка старшего дошкольного возраста становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания педагога, определяющие заданный способ.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Дети научаются постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности. Оценка ребенком движений как своих, так и товарищей приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

1.2. Значение физкультурных праздников в организации активного отдыха дошкольников

В системе физического воспитания ребенка дошкольника прочное место заняли физкультурные праздники, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей. Многолетняя практика работы детских дошкольных учреждений показала значимость физкультурного праздника в активном приобщении каждого ребенка к занятиям физической культурой. Опыт организаций физкультурных праздников показал их положительное влияние на воспитание у детей интереса к активной двигательной деятельности, а также повышение роли семьи и детского сада в решении задач физического воспитания. Целью таких праздников является активное участие всего детского коллектива группы, посредством чего выявляется двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях. В программу включаются физические упражнения, игры с элементами спорта и подвижные игры, спортивные упражнения, игры - эстафеты, а также занимательные викторины и загадки. Широкое использование музыкальных произведений, игровых приемов (построение сценария в сюжетной форме) делает праздник эмоционально ярким, запоминающимся событием в жизни ребенка. На праздник к детям приглашаются школьники - бывшие воспитанники дошкольного учреждения, спортсмены, активными его участниками являются родители. Не остаются безучастными и дети - болельщики, для них проводятся конкурсы и аттракционы. Интересно проходят летние и зимние физкультурные праздники, под девизами: «Будем спортом заниматься», «Зимушка - зима», «Зимние забавы», «Праздник Нептуна». В форме занимательного сюжета с детьми проводятся разнообразные упражнения и игры в воде. Физкультурные праздники являются важной организационной формой работы, которая имеет большое значение для комплексной реализации широкого круга оздоровительных и воспитательных задач. В рациональном сочетании с другими видами работы по физическому воспитанию, они помогают создать целесообразный двигательный режим, который служит повышению функциональных

возможностей, улучшению работоспособности и закаленности детей[21,с. 124].

Физкультурные праздники значимы для всестороннего развития и воспитания ребят. Во время праздника они принимают заинтересованное участие в разнообразной двигательной деятельности - упражнениях, подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах. Действуя с большим эмоциональным подъемом, стремясь к достижению лучших результатов в условиях соревнования, дети совершенствуются физически. Проявление самостоятельности и инициативы в коллективе сверстников способствуют активному применению дошкольниками приобретенных ранее двигательных умений и навыков, развитию ловкости, быстроты, силы, выносливости, ориентировки в пространстве и др. полезных качеств и способностей.

Участие в праздниках и подготовка к ним приносят большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение, объединяет детей и взрослых общими радостными переживаниями, надолго остаются в памяти как яркое событие. Совместная с товарищами деятельность, игры, красочное оформление места проведения праздника и отдельных видов соревнований, оригинальные костюмы, красивые цветные эмблемы, звучание музыки, торжественное открытие и закрытие праздника влияют на развитие у ребят чувства красоты, хорошего вкуса, воображения. Все это стимулирует их творчество. Воспитатели привлекают детей к изготовлению различных поделок, для украшения спортивной площадки и гимнастического зала, расчистки катка, прокладывания лыжни, разметки беговых и велосипедных дорожек, мест для игр, а также подбору и размещению физкультурного оборудования и инвентаря, подготовки костюмов, атрибутов праздника. Даже самые маленькие, не только участники, но и болельщики, получают задания, соответствующие их подготовленности. В следствии такой разносторонней творческой деятельности решаются многие задачи трудового воспитания.

Дети обогащаются новыми представлениями и знаниями, у них пробуждается интерес к окружающему, пониманию идейной направленности физкультурного праздника определенной тематики. Праздники помогают донести до осознания маленьких граждан представления о явлениях общественной жизни. Воспитывать уважение к людям разных профессий, привлекать внимание к выдающимся спортивным достижениям. Пробуждать чувство любви к родному краю и дружба к народам.

Физкультурные праздники оказывают действенное влияние на формирование детской личности. Совместная деятельность, достижение хороших результатов командой, преодоление трудностей сплачивает коллектив, вызывает чувство ответственности (индивидуальной и коллективной). Дети приучаются сопереживать успехам и неудачам товарищей, уметь радоваться их достижениям, поддерживать хорошие, дружеские взаимоотношения между собой, быть предупредительными и заботливыми к младшим по возрасту. У них воспитывается стремление добиваться не только высоких индивидуальных, но и командных успехов. При этом развивается уважение к партнерам по игре, команде соперников.

Соревновательный характер проведения игр и упражнений на празднике способствует воспитанию целеустремленности, настойчивости и находчивости, смелости, решительности и других морально волевых качеств. Большое значение имеет слаженное действие взрослых - сотрудников дошкольного учреждения, родителей, представителей шефствующих предприятий и спортивных организаций, их совместное участие в подготовке к программе праздника. Положительный пример взрослых служит повышению родительского авторитета. Привлечение их к участию в детских физкультурных праздниках содействует пропаганде физической культуре и спорта среди широких слоев населения и является одной из форм работы коллектива дошкольного учреждения с родителями по физ-воспитанию. Кроме того, физкультурные праздники содействуют улучшению

физкультурно-массовой работы среди детей и взрослых.

Таким образом, участие в физкультурных праздниках помогает детям глубже осознать значение систематических упражнений в двигательных действиях, достижении желаемых результатов, пробуждает интерес к регулярным занятиям физической культурой.

1.3. Классификация физкультурных праздников

В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирается тематика и содержание, определяются методы и приемы работы.

1. По доминирующей задаче выделяют следующие праздники.

Формировать здоровый образ жизни. Это тематические праздники типа «Солнце, воздух и вода - наши верные друзья», «День здоровья», «Праздник чистюль», «Приключения Неболейки», «В гостях у Айболита» и т.п. Правильно подобранные тематические подвижные игры и упражнения в сочетании с текстом, поединки детей с врагами здоровья (лень, обжорство, страхи и т.п.) позволяют формировать положительное отношение к закаливанию, физкультуре, гигиеническим процедурам, режиму дня.

Воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям, к спортивным событиям нашей страны и всего мира. Характерными особенностями этих праздников является включение в их программу игр с элементами командного и личного соревнования и эстафет. Немаловажная роль отводится также подбору познавательного материала, направленного на систематизацию знаний детей о видах спорта,

олимпийском движении, российских спортсменах и т.п. Тематика таких праздников разнообразна: «Олимпийцы среди нас», «Путешествие в Спортландию», «Веселые старты».

Позабавить детей, доставить им удовольствие. Это шуточные праздники-развлечения с целью создания хорошего настроения от игр, аттракционов, совместной с взрослыми деятельности, музыкального сопровождения, забавных атрибутов и т.п.

Развивать творческую активность, инициативу, коммуникативные способности. Хорошо продуманная мотивация действий (оказание помощи героям, поиск клада, демонстрация своей удали и закалки), взаимосвязанные задания-испытания делают этот праздник весьма привлекательным для детей 6-7 лет. Их деятельность в этом случае менее регламентирована: они сами находят выход из критической ситуации, вступают в противоборство с силами зла, стихией природы, сюрпризами погоды. Тематика определяется интересами детей и возможностями взрослых. Это «Юные Робинзоны», «Космические приключения», «В подводном царстве», «Спасатели», «Сигнал SOS принят».

Демонстрировать спортивные достижения. Такой праздник обычно совмещается с итоговыми событиями в жизни детей: окончание учебного года, выпуск из детского сада («Какими мы стали», «Вырастайка») - или сезонными изменениями: конец зимы, лета («Лыжные соревнования», «Велосипедные гонки», «Праздник русалок»).

Воспитывать интерес к народным традициям. Эти фольклорные по тематике и содержанию праздники проводятся в соответствии с христианским календарем (Рождество, Масленица, Сороки, Троица). Они составляются на доступном детям материале с использованием народных игр, забав, хороводных плясок, песен, атрибутов национальной одежды, инвентаря.

Формировать познавательную активность. Цель - расширять и систематизировать знания в области экологии, географии, астрономии, литературы, основ безопасной жизнедеятельности и т.д. В такие праздники включаются соревнования эрудитов (юных астрономов, экологов, знатоков правил дорожного движения и т.п.): викторины, разгадывание кроссвордов, отгадывание загадок и т.п. Знания и умения детей проверяются при решении социально значимых проблемных задач: как спасти Землю от экологической катастрофы; как наладить контакт с внеземными цивилизациями; как освоить правила безопасной жизнедеятельности. Путешествуя из эпохи в эпоху, по разным континентам, дети получают элементарные представления в области географии, истории, естествознания и других наук.

Воспитывать нравственные качества. Такие праздники особенно значимы для разновозрастных и разнополых коллективов, в которых создаются благоприятные условия для формирования дружеских взаимоотношений между детьми и гуманного отношения ко всему живому. Игровая деятельность, направленная на формирование готовности и умений прийти друг другу на помощь или выручить из опасной ситуации, является непременным компонентом содержания этих праздников. Как правило, их сюжет развивается в двух направлениях: с одной стороны, все дети объединяются одной целью (помочь попавшему в беду герою-персонажу, вступив в противоборство с силами зла); с другой - дети делятся обычно на две и более команд (моряки-путешественники и аборигены, земляне и пришельцы, люди, животные и птицы) и включаются в совместную борьбу с общими врагами (зло, страхи, жестокость, зависть) [25,с. 94].

2. По двигательному содержанию праздники делятся следующим образом:

- Комбинированный. Строится на основе сочетания разных видов физических упражнений: гимнастики, подвижных и спортивных игр, спортивных упражнений. Его преимуществом является возможность

привлечения детей 5-7 лет к соревновательной деятельности с элементами спорта, а младших и средних дошкольников - к выполнению простейших гимнастических упражнений и участию в подвижных играх и забавах.

- На основе спортивных игр (проведение между параллельными группами чемпионата по футболу, баскетболу, хоккею и т.д.). Такой праздник можно организовать в том случае, если дети достаточно хорошо владеют техникой игры и знакомы с ее правилами. Чтобы привлечь к участию в нем всех детей, можно в перерывах между таймами организовать танцевальные выступления девочек и игры для болельщиков. Если уровень двигательной подготовленности детей недостаточно высок, то праздник может принять форму соревнований между командами на скорость и качество выполнения отдельных элементов спортивных игр (вести мяч и забросить его в корзину; дольше продержат теннисный мяч на ракетке; забить волан ракеткой в круг и т.п.). Можно также включить в праздник игры-эстафеты и игры с элементами индивидуальных и коллективных соревнований.

- На основе спортивных упражнений. Такие праздники организуются на основе объединения нескольких сезонных видов спорта (например, ходьба на лыжах, катание на санках зимой или катание на велосипеде, роликах, самокатах летом). В содержание праздника могут быть включены спортивные упражнения одного вида (например, плавание).

- На основе подвижных игр, аттракционов, забав. Это наиболее распространенный вид праздника. Он не требует сложного инвентаря, специально оборудованной площадки (его можно провести на полянке или утрамбованной дорожке). Универсальность праздника заключается в том, что к участию в нем можно привлечь детей всех возрастов и взрослых.

- Интегрированные. В содержание этих праздников наряду с двигательными заданиями включаются элементы познавательной, изобразительной деятельности, театра и т.п.

3. По методам проведения праздников выделяются следующие их разновидности:

- Игровые (проводятся с детьми всех возрастов).
- Соревновательные (проводятся с детьми 5-7 лет). Участники двух и более команд соревнуются между собой, или все дети вступают в противоборство с реальным или воображаемым персонажем.
- Сюжетные. Выполнение двигательных заданий осуществляется в соответствии с рассказом ведущего, а все игры и упражнения связываются единой темой и идеей.
- Творческие. Их цель - формирование творческой активности, умения самостоятельно принимать решения, инициативы (проблемные ситуации и задачи, задания-головоломки, вопросы-провокации, поисковые вопросы, метод групповой дискуссии и т.п.). Проведение таких праздников требует от взрослого высокого профессионализма, так как неожиданные для него решения детей могут изменить ход сценария. Поэтому в сценарий закладываются разные варианты выхода из предлагаемой ситуации, чтобы дети почувствовали себя ответственными за ход и результаты своих действий.

Классификация праздников в соответствии с методом достаточно условна: в любом из них используется широкий арсенал методов и приемов обучения и воспитания детей. Поэтому речь идет о преимущественном использовании какого-либо метода.

4. По месту проведения праздники делятся:

- на спортивной площадке или стадионе;
- в природных условиях (в лесу, у водоема, в парке);
- в спортивном зале;
- в бассейне.

5. По составу детей целесообразней всего праздники классифицировать следующим образом:

- Участниками праздника могут быть дети от 4 до 7 лет и взрослые. Он, как правило, строится на подвижных играх, аттракционах и забавах, в которых (поочередно или небольшими одновозрастными группами) участвуют все дети, а в массовых играх, хороводах и танцах одновременно принимают участие все желающие.

- Праздник может быть организован на основе объединения детей одного возраста или близких по возрасту. Если он строится на играх с элементами соревнования или спортивных играх, то участниками являются дети 6-7 лет. Если это праздник-развлечение, в котором преобладают сюжетные игры и музыкальные сюрпризы, участниками могут стать дети 4-5 лет.

- Праздник можно провести как веселое соревнование, в котором участвуют родители, бабушки, дедушки, братья и сестры. Определяются общие и отдельные игровые задания и массовые шуточные эстафеты, в которые включаются дети 2-3 лет (задание — проползти между ног своих братьев и сестер) и бабушки (задание - как можно быстрее одеть своего внука).

6. По характеру используемого оборудования, инвентаря, пособий – это классификация праздников весьма условна: если оснащенность детского сада физкультурным, спортивным и игровым инвентарем недостаточна, это не повод, чтобы лишать детей праздника - указанному оборудованию можно найти адекватную замену.

- С применением спортивного, физкультурного и туристического инвентаря.

- С использованием природного материала (осенние листья, цветы, постройки из снега, льдинки, снежки, шишки, камушки, пеньки, бревна и т.п.
- в зависимости от сезона и природного окружения).

- С использованием самодельного или приспособленного инвентаря. В ход могут пойти автопокрышки разного размера (из них можно сконструировать самые разные снаряды), лестница, бельевая веревка, предметы быта, детская мебель (стулья, табуреты), даже пластиковые бутылки, наполненные песком, и т.п.

- С сюжетными игрушками и игровыми пособиями для детей младшего возраста (куклы, зверюшки, машины, игрушки-каталки, строительный материал).

7. В зависимости от сезона – эта классификация праздников традиционна (четыре сезонных праздника – осенний, зимний, весенний, летний).

1.4. Методические требования к проведению физкультурных праздников

Методика организации любого праздника - достаточно сложный процесс, включающий этапы подготовки, проведения и подведения итогов.

Подготовка к празднику - это составление сценария, распределение ролей и обязанностей между участниками, подбор музыкального сопровождения, оформление площадки или зала, подготовка спортивной формы, эмблем, приглашений и т.п. Возглавлять подготовительную работу может инструктор по физической культуре или воспитатель. Весьма

ощутимую помощь способны оказать старшие братья и сестры, родители. Организаторы праздника определяют его вид в зависимости от сезона, возраста участвующих, наличия инвентаря, интересов детей[15,с. 67].

Длительность праздника определяется возрастом участвующих: 45-50 минут для детей 4-5 лет; 60-90 минут для детей 6-7 лет. Если в празднике участвуют дети разного возраста и взрослые, то длительность участия детей определяется их психическими и физическими возможностями. Однако в любом случае праздник не должен длиться более 2 часов, иначе наступает утомление, снижающее интерес к происходящему.

Начало праздника. В день проведения праздника все должно быть готово к его проведению. Красочное, соответствующее тематике оформление мест для проведения выступлений, игр, соревнований должно вызывать у детей радостное ожидание праздника. В этом активное участие принимает весь коллектив дошкольного учреждения.

В назначенный для проведения праздника день с утра уже должна быть создана атмосфера ожидания всеобщего веселья. Каждый ребенок (или группа детей) вместе с инструктором по физкультуре, воспитателем или его помощником отвечает за конкретную часть подготовительной работы: кто-то разносит пригласительные билеты, кто-то расставляет скамейки, развешивает праздничные гирлянды, шары, устанавливает табло... Профессионализм организаторов заключается и в том, чтобы вовлечь в процесс подготовки праздника всех, не пресекать инициативу детей, а предоставить им возможность ощутить себя полноправными хозяевами мероприятия.

Праздник надо начать точно в назначенное время. Важно создать хорошую, спокойную обстановку, не допускать нарушения режима жизни детей. С этой целью физкультурные праздники чаще всего проводятся во второй половине дня (в отрезок времени от 15.30 до 16.10). Особенно это

важно для их организации в зимнее время (с учетом длительности светового дня).

Внимательное отношение к каждому ребенку со стороны сотрудников детского сада, поддержание радостного настроения, оказание необходимой помощи в переодевании праздничных костюмов — все это помогает детям чувствовать себя уверенно и спокойно.

Ход праздника. Структура праздника разнообразна и зависит от его вида. Условно ее можно разделить на три части.

Первая - вводная - часть может быть организована в форме парада участников с подъемом флага, зажиганием олимпийского факела. Хорошей традицией может стать массовая пробежка по территории детского сада всех участников и болельщиков, включая взрослых; неожиданное появление сказочных героев или зазывал, которые приглашают всех принять участие в массовых играх, аттракционах и потехах. Зимой праздник можно начать с движения длинного санного поезда или тройки лошадей. Иным может быть начало праздников-игр в спасателей, путешественников, космонавтов: сигнал тревоги, который призывает всех сильных и смелых принять участие в спасении пострадавших от наводнения (от пожара, землетрясения и пр.) зверей. Вариантов много...

Например, открытие праздника начинается обычно с торжественной части — выхода участников в зал или на физкультурную площадку, после чего следуют построение, сдача рапорта, приветствие заведующего детским садом или представителя ведомства. В зависимости от темы, девиза праздника приветствовать детей могут представители других организаций (предприятий) — спортсмены, строители, работники транспорта, рабочие завода, фабрики и т. п.

В начале праздника проводится переключка, исполняется общая песня, в которой ярко выражена идейная направленность. Открытие завершается подъемом флага и парадом участников.

После торжественной части следует основная — показательные выступления, состоящие из разных композиций общеразвивающих упражнений, которые выполняются детьми в разных построениях — колоннах, двух кругах (один внутри другого), квадратах, колонне или шеренге по диагонали, с различными предметами: разноцветными флажками, цветами, мячами, обручами.

Выполнение общеразвивающих упражнений группой детей сменяется малогрупповыми или индивидуальными выступлениями, в которых дети показывают свои умения в разных видах физических упражнений (прыжках со скакалкой, упражнениях с длинными лентами, разноцветными мячами, булавами и другими предметами). Физкультурные номера чередуются с исполнением песен, танцевальных номеров, чтением стихотворений.

С показательными номерами могут выступить и приглашенные на праздник гости: гимнасты, фигуристы, бывшие воспитанники детского сада, учащиеся спортивных школ, взрослые — сотрудники дошкольного учреждения, родители, шефы. Большое оживление в содержание праздника вносят игры с элементами соревнования, эстафеты, разные виды спортивных упражнений и спортивных игр.

Наряду с играми малогрупповыми на празднике организуются и массовые игры, хорошо знакомые всем детям. В них принимают участие целые группы детей, а также гости, родители. Особенно интересны для детей игры-аттракционы, в которых задания выполняются в необычных условиях (бег в мешках, удары по мячу с завязанными глазами, переноска шариков в ложке, ловля детей с закрытыми глазами и др.).

Основная часть праздника, направленная на решение его главной задачи, наполняется соответствующим двигательным содержанием: играми, соревнованиями, аттракционами. Важно предусмотреть участие в них каждого ребенка. Если сценарий рассчитан на поочередное участие членов разных команд в играх, необходимо продумать, как обеспечить участие всех. Обычно на вопросы-призывы типа «Кто у нас самый смелый?» или «Кто хочет поиграть в эту игру?» откликаются одни и те же дети, а застенчивые и нерешительные остаются не у дел. В этом случае можно сделать так каждый ребенок, входя в зал, получает билет (билеты могут быть разного цвета, формы и т.п.); в ходе праздника ведущий приглашает к участию в какой-либо игре только тех, у кого билет в форме красного кружка, а к участию в соревновании «Прыгуны» тех детей, у которых билет в форме зайца. Раздавать билеты должен взрослый, хорошо знающий особенности каждого ребенка, чтобы тот не почувствовал себя лишним. Так, если мальчику достался билет с изображением скакалки, а он не умеет и не любит это упражнение, то он будет чувствовать себя ущемленным в паре с девочкой или просто откажется от участия. Поэтому заранее нужно решить, кому какой билет вручить, чтобы избежать отрицательных эмоций[7,с. 47].

На празднике обычно предусматривают выступления детей, читающих стихи, исполняющих песни, фокусы. Естественно, здесь без подготовки не обойтись. Однако следует отказаться от репетиций, муштры и натаскивающих тренировок! Помните, что праздник организуется для детей, а не зрителей и гостей. Поэтому на нем уместны экспромт, живое, непринужденное общение, а не проработанный и заученный по сценарию диалог с заранее выученными ответами детей. Абсолютно неприемлемы репетиции сюрпризных моментов в присутствии участников праздника. Отсутствие таинства, чуда, рассчитанных на удивление, озарение, восторг, делает праздник скучным мероприятием с заранее известным концом.

Поддержанию интереса, созданию хорошего праздничного настроения способствует включение в содержание праздника «сюрпризного» момента — неожиданное появление Зимы, Деда Мороза, Снегурочки, веселых скоморохов, Нептуна, Бабы Яги, Красной Шапочки, доктора Айболита и других сказочных героев. Их общение с детьми и гостями праздника, участие в играх, танцах, награждении победителей эстафет и соревнований оживляет праздник, привлекает внимание к происходящему, доставляет детям много веселья и радости, надолго остается в памяти. В заключение подводятся итоги праздника, проводится награждение, общий хоровод, танцы, парад участников.

В конце уместно провести общую игру средней подвижности (лучше в круге) типа «Мышеловка», «Карусели», организовать массовый танец.

Ход праздника необходимо поручить ведущему, обладающему личностными и профессиональными качествами педагога-организатора. Опыт подсказывает: на 80% успех праздника зависит от подготовки и способностей ведущего. Он должен быть артистичен, уметь управлять коллективом детей, знать и учитывать их особенности, менять при необходимости сценарий по ходу проведения мероприятия и регулировать физическую, психическую и эмоциональную нагрузку. Желательно, чтобы ведущий был спортивным и мог сам в случае необходимости выполнить то или иное упражнение.

Если праздник носит массовый характер, то у ведущего должно быть несколько помощников из числа воспитателей или ребят-школьников, которые помогут расставлять и убирать инвентарь, обеспечивать музыкальное сопровождение, вручать подарки.

Облегчить задачу хода праздника можно, включив в сценарий двух ведущих, которые способны «подстраховать» друг друга, если возникнет непредвиденная ситуация.

Подведение итогов, награждение. Важнейший итог праздника - радость от участия, победы, общения, совместной деятельности.

На празднике с ярко выраженной соревновательной направленностью важно своевременно оценивать выступление отдельных участников или команд. Для этого заранее выбирается жюри из трех-пяти человек и на видном месте размещается табло. Оно может быть традиционным или необычным (например, баскетбольные корзины, в которые забрасывают мячи - один за каждую победу команды). В конце заработанные командой очки или мячи подсчитываются. Другим вариантом подведения итогов может быть выстраивание башни из строительного материала: чья башня выше, тот и победил и т.п.

Подводить итоги необходимо и по ходу, и в конце праздника. После каждой игры-эстафеты, соревнования ведущий может сам подвести итог и оценить физические и морально-волевые качества команд в целом и отдельных игроков. Предоставить слово жюри разумнее после двух-трех конкурсов, чтобы не превращать праздник в сплошные выступления взрослых.

Хорошее впечатление от мероприятия создается при его правильном организационном завершении, подведении итогов, награждении участников. Следует заранее продумать формы поощрения детей за хорошее выполнение упражнений, первенство в эстафетах, находчивость и ловкость, проявленные в аттракционах и играх-забавах. Важно, чтобы на празднике не было побежденных, чтобы каждый ребенок почувствовал себя счастливым от участия в нем. Хорошо, если победителей награждают, принимая во внимание такие девизы, как «Выигрывают все – не проигрывает никто», «Главное не победа, а участие», «Побеждает дружба».

Награды, знаки внимания могут быть разными: памятные медали, вымпелы, значки, дипломы, эмблемы. Их применяют дифференцированно.

Так, победители в каждом отдельном виде соревнований награждаются медалями сразу после их проведения, остальные дети (участники) в конце всех видов соревнований получают памятные медали (сувениры). Наиболее целесообразны в воспитательном отношении коллективные награды (всей команде, группе). Они помогают сплочению детей, воспитанию у них чувства дружбы. Команда-победитель может быть поощрена тем, что первой проходит круг почета, ей доверяется спуск флага соревнований. На следующем физкультурном празднике (при его открытии) команда поднимает флаг[26,с. 147].

На празднике, где участвуют семейные команды, оценивается каждое соревнование, награждения могут быть произведены за победу, как в индивидуальных соревнованиях, так и за победу команды. Формы поощрений предусматриваются следующие: результаты детей в индивидуальных упражнениях (движениях) отражаются на экране соревнований, команды-победители награждаются дипломами, команды-участники праздника получают памятные вымпелы. Награждения победителей и участников могут быть самыми неожиданными. Так, в честь победителей исполняется песня или танец, дети-участники получают сладкие призы (им могут быть вручены и разнообразные медали собственного изготовления). Дети младшего дошкольного возраста преподносят победителям цветы. Необходимо также отметить не только детей, но и взрослых, принимавших активное участие в подготовке и проведении мероприятия.

Для массовых праздников можно сделать простые, но симпатичные сувениры (воздушный шарик, яблоко, шоколадная медалька и т.п.). Самое главное, каждый ребенок должен быть награжден независимо от места, которое он занял.

Впечатлениями о мероприятии дети делятся в беседах со взрослыми, в самостоятельной деятельности повторяют отдельные упражнения, игры-

эстафеты. Понравившиеся эпизоды праздника отражают в рисунках, лепке и аппликации. Взрослым следует внимательно относиться к эмоциональным переживаниям детей, связанным с праздником, поддерживать заинтересованное отношение к физической культуре и спорту, всемерно способствовать приобщению детей к полезному активному отдыху.

Награждение должно проходить торжественно и весело. Вымпелы, эмблемы, сувениры можно разместить на самом почетном месте в группе (спортивный уголок, информационный стенд для родителей). Если же это индивидуальные призы и дети хотят забрать их домой, посоветуйте родителям найти в детской комнате место (полка, шкаф), где призы будут видны всем. Такой «победный» уголок является предметом гордости ребенка. Здесь же можно расположить фотографии, рисунки на тему «Наш праздник». Это позволит сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физкультурой, к своим достижениям в спорте, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.

Выводы по 1 главе

Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. Через знакомство с правилами игры ребенок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции.

Следует подчеркнуть, что накопление у ребенка опыта идет через игру этот механизм самоорганизации и самообучения. Укрепляется, и сохраняется здоровье детей, вырабатываются у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений, с ранних лет заложено в сознании дошкольников любовь к физическому воспитанию. В процессе занятий, наблюдая за животными, путешествуя с героями сказок, подражая олимпийским чемпионам, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу.

Таким образом, учитывая особенности физического развития детей дошкольного возраста можно закономерно развивать двигательные умения и навыки, физические качества. Свободная двигательная активность, позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, освобождаться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРИОБЩЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПРАЗДНИКОВ

2.1. Диагностика уровня сформированности развития физических способностей у детей старшего дошкольного возраста

С целью выявления уровня сформированности развития физических способностей у детей старшего дошкольного возраста нами была использована работа О.А. Скорлуповой «Контроль как один из этапов диагностики физкультурно-оздоровительной работы». В опытно-экспериментальном исследовании участвовали дети 5-6 лет, посещающие старшую группу «Знайки» МАДОУ д/с № 186 города Тюмени, общеразвивающего вида. Количество испытуемых было 10 человек 5 девочек и 5 мальчиков.

Педагогическое опытно-экспериментальное исследование проводилось в течение двух недель. Во время исследования присутствовали: медицинский работник, следивший за самочувствием детей, воспитатель, инструктор физкультуры, помогавшие и поддерживающие дисциплину.

В диагностике физических способностей использовали следующие тестовые задания:

- Бег на 30 м (с) – тестирует скоростные качества;
- Подъём туловища за 30 сек.- силовую выносливость.

Исследование проводилось в подгрупповой форме в первой половине дня. Упражнения были подобраны с учетом возрастных особенностей, программы, физического развития ребенка, состояния здоровья, физической подготовленности.

Для оценки результатов диагностики применялась оценочная шкала физической подготовки, также заполнялся протокол обследования, в котором фиксировали количественные показатели, характеризующие уровень сформированности физических качеств, и качественные показатели, характеризующие степень сформированности двигательных навыков.

Тестирование старших дошкольников на скоростные качества

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Диагностика бега на дистанцию 30 метров проводилась на физкультурной площадке. Предварительно на беговой дорожке (ширина – 3м, длинна 30м) отметили линии старта и финиша. На расстоянии 3м от финиша установили яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Приготовили флажок, секундомер.

Перед началом диагностики мы провели несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем детям было предложено добежать до яркой стойки как можно быстрее. В забеге участвовало два ребенка. На старте ребенок принимает удобную ему позу. Стоя рядом с детьми, подаем команды: «Внимание!» – и поднимаем флажок, «Марш» – и одновременно опускаем флажок. После пробега дети возвращаются назад шагом. Выполняется 2 попытки. Инструктор по физической культуре с секундомером и протоколом на финише и фиксировал количественные и качественные показатели.

Количественный показатель быстроты: продолжительность бега в секундах.

Результаты исследования скоростных качеств в беге на 30 м. с высокого старта.

№	И. Ф. ребенка	Количественный анализ		Таблица 1 Уровень количественных показателей
		Время (сек.)		
девочки				
1.	Ульяна Ш.	9 с		ниже среднего
2.	Маша А.	8,9 с		средний
3.	Ксюша К.	7,8 с		средний
4.	Ксюша М.	7,5 с		высокий
5.	Оля Г.	8,4 с		средний
мальчики				
6.	Степа Д.	7,8 с		средний
7.	Артем Б.	7,3 с		высокий
8.	Максим М.	7,9 с		средний
9.	Рома М.	7,5 с		высокий
10.	Дима Н.	8,2 с		средний

Контроль за качественными характеристиками осуществлялся по трехбалльной системе:

3 балла – соответствие всем качественным показателям (высокий уровень);

2 балла – соответствие трем показателям (средний уровень овладения техникой движения);

1 балл – соответствие двум показателям(ниже среднего).

Качественные показатели бега:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри;
- быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60–70°);
- прямолинейность, ритмичность бега.

Результаты исследования представлены в таблице 2.

№	И. Ф. ребенка	Качественный анализ	Таблица 2
		Уровень качественных показателей	
девочки			
1.	Ульяна Ш.	ниже среднего	
2.	Маша А.	средний	
3.	Ксюша К.	средний	
4.	Ксюша М.	высокий	
5.	Оля Г.	средний	
мальчики			
6.	Степа Д.	средний	
7.	Артем Б.	высокий	
8.	Максим М.	средний	
9.	Рома М.	средний	
10.	Дима Н.	средний	

Таким образом, проведенное исследование показало, что у 10% детей (1 человек) выявлен низкий уровень развития скоростных качеств по данной

диагностике, у 60% детей (6 человек) средний уровень и у 30% детей (3 человек) высокий уровень.

Результаты исследования хорошо видны на рисунке 1

Рисунок 1 - Результаты обследования скоростных качеств старших дошкольников

Тестирование старших дошкольников на силовую выносливость

Цель: Определить силовые качества в сгибание туловища.

Диагностика для определения силовой выносливости проводилась в спортивном зале. Суть этого тестирования заключалась в подъёме туловища за 30 сек.

Перед началом диагностики мы провели разминку. Затем детям лежа на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди было предложено выполнить сгибание туловища до вертикали (сед прямой), затем возвратиться в исходное положение, ноги удерживаются партнером (колени прямые, стопы прижаты к опоре). По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Упражнение выполняется максимальное количество раз в течение одной попытки.

Результаты исследования силовой выносливости в подъёме туловища за 30 с.

Количественный показатель: количество раз подъёма туловища.

№ девочки	И.Ф. ребенка	Количественный анализ		Таблица 3 Уровень количественных показателей
		Подъем туловища за 30 с.		
1.	Ульяна Ш.	11	высокий	
2.	Маша А.	9	средний	
3.	Ксюша К.	10	средний	
4.	Ксюша М.	10	средний	

5.	Оля Г.	2	низкий
мальчики			
1.	Степа Д.	13	высокий
2.	Артем Б.	11	средний
3.	Максим М.	10	средний
4.	Рома М.	11	средний
5.	Дима Н.	3	низкий

Контроль за качественными характеристиками осуществлялся по трехбалльной системе:

3 балла – соответствие всем качественным показателям (высокий уровень);

2 балла – соответствие трем показателям (средний уровень овладения техникой движения);

1 балл – соответствие двум показателям (ниже среднего).

№	И. Ф. ребенка	Качественный анализ Уровень качественных показателей	Таблица 4
девочки			
1.	Ульяна Ш.	высокий	
2.	Маша А.	средний	
3.	Ксюша К.	средний	
4.	Ксюша М.	высокий	
5.	Оля Г.	средний	
мальчики			
6.	Степа Д.	средний	
7.	Артем Б.	высокий	

8.	Максим М.	средний
9.	Рома М.	средний
10.	Дима Н.	средний

Анализ таблицы показывает, что наилучшую силовую выносливость показали из девочек Ульяна Ш (11 раз подняла туловище за 30 сек). Оля Г имеет наихудшую силовую выносливость в группе (2 раза подняла туловище за 30). Это обусловлено не только двигательной активностью ребенка, но и ее физической подготовленностью. Среди мальчиков наилучшую силовую выносливость показал Стёпа Д (13 раз поднял туловище за 30 сек), и наихудшую силовую выносливость показал Дима Н (3 раза поднял туловище за 30 сек.), это связано с плохо развитый мышечный пояс. Дети, которые показали наилучшие результаты обладают не только большей двигательной активностью, но и ходят в спортивные секции.

Таким образом, проведенное исследование показало, что у 20% детей (2 человека) выявлен низкий уровень развития силовой выносливости по данной диагностике, у 50% детей (5 человек) средний уровень и у 30% детей (3 человека) высокий уровень.

Результаты исследования хорошо видны на рисунке 2

Рисунок 2 - Результаты обследования силовой выносливости старших дошкольников

На основании полученных результатов можно сделать вывод, что дети подготовлены на недостаточном уровне физически и требуют разработки системы работы по развитию физических качеств.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, полноценное физическое развитие дошкольника - это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений, развития интереса к различным, доступным ребенку видам движений и психофизических качеств.

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста большое значение имеет развитие основных движений: ходьбы, бега, метаний, прыжков, лазания и др. Они характерны для повседневной трудовой деятельности человека и являются важным средством физического воспитания. Систематическое выполнение основных движений оказывает положительное влияние на всестороннее физическое развитие ребенка, улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляет мышцы и опорно-двигательный аппарат, развивает такие физические качества, как быстрота, ловкость, сила, выносливость и др.

Физкультурные праздники значимы для всестороннего развития и воспитания детей. Во время праздника они принимают заинтересованное участие в разнообразной двигательной деятельности - упражнениях, подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах. Действуя с большим эмоциональным подъемом, стремясь к достижениям лучших результатов в условиях соревнования, дети совершенствуются физически. Проявлении самостоятельности и инициативы в коллективе сверстников способствует активному применению дошкольниками приобретенных ранее двигательных, навыков и умений, развитию ловкости, быстроты, силы,

выносливости, ориентировки в пространстве и других полезных качеств и умений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. [Текст]- Москва: АРКТИ, 2014. -90с.
2. Амосов И. М. Раздумья о здоровье [Текст]/ И. М. Амосов. - Москва: Физкультура и спорт, 2012.- 34с.
3. Арямов И. А. Особенности детского возраста [Текст]/ И. А.. Арямов. -Москва: Физкультура и спорт, 2013. - 87с.
4. Бабанский Ю. К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса [Текст]/ Ю. К. Бабанский. - Москва: Физкультура и спорт, 2012. - 278с.
5. Белорусова В. В. Воспитание в спорте [Текст]/ В. В. Белорусова. - Москва: Физкультура и спорт, 2014. - 67с.
6. Белорусова В. В., Решетень И. А. Воспитание в процессе занятий физической культурой [Текст]/ В. В. Белорусова, И. А.. Решетень. - Москва: Физкультура и спорт, 2014. - 33с.
7. Болонов Г.П. Сценарий спортивно-театрализованных праздников. [Текст] Уч.пос. Кн.1 /Г.П.Болонов, Н.В.Болонова. - Москва: Школьная Пресса, 2015. - 80с.
8. Бочарова Н. Физкультурно-спортивные праздники в детском саду: новые подходы, методические рекомендации // Дошкольное воспитание. [Текст] 2009. № 1. 46-51с.

9. Васильков Г. А. Гимнастика в режиме дня школьника [Текст]/ Г. А. Васильков. - Москва: Физкультура и спорт, 2014. - 118с.
10. Васютин Н. В. Физкультурные праздники дошкольников [Текст]/ Н. В. Васютин. - Москва: Физкультура и спорт, 2013. - 79с.
11. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта [Текст]/ А. А. Деркач, А. А. Исаев. - Москва: Физкультура и спорт, 2015. - 144с.
12. Дубровина И.В. и др. Психология: Учебник для студ. сред. пед. учеб.заведений / И.В.Дубровина, Е.Е.Данилова, А.М.Прихожан; Под ред. И.В.Дубровиной. [Текст] - 2-е издание, стереотип. - Москва: Академия, 2003. - 464с.
13. Климова В.И. Человек и его здоровье. [Текст] - Москва: Знание, 2014. - 192с.
14. Копухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. [Текст] Москва: Издательский центр «Академия», 2013. 198 – 199с.
15. Лебедева Н.И. Формирование образа жизни младших школьников. [Текст] - Москва: ИВЦ Минфина, 2015. - 112с.
16. Лысова В.Я., Яковлева Т.С. Спортивные праздники и развлечения. [Текст] – Москва: АРКТИ, 2015. 3-4с.
17. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Организация и проведение физкультурных праздников в детском дошкольном учреждении. [Текст] – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. -197с.
18. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. [Текст] /Б.Н.Петров - Москва: СпортАкадемПресс, 2014. - 352с.

19. Прибыщенко М.Н. и др. Спортивные праздники круглый год. [Текст] /Прибыщенко М.Н., Колесник В.И., Трушкин А.Г., Громак Е.С. - Москва: ИКЦ «МарТ», 2004. - 288с.
20. Рейзин В. М. Гимнастика и здоровье [Текст]/ В. М. Рейзин. - Москва: Физкультура и спорт, 2014. - 50с.
21. Родыгин Б. И. Планирование и учет работы по физическому воспитанию [Текст]/ Б. И. Родыгин. - Москва: Физкультура и спорт, 2012. - 320с.
22. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. [Текст] – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. -52с.
23. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. [Текст] - Москва: Академия, 2011. - 264с.
24. Харламов И. Ф. Нравственное воспитание школьников [Текст]/ И. Ф. Харламов. - Москва: Физкультура и спорт, 2013. - 276с.
25. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С Теория и методика физического воспитания и спорта[Текст]: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - Москва: Академия, 2013. - 480с.
26. Хрипкова А Г., Антропова М. В. Забота о здоровье детей [Текст]/ А Г. Хрипкова, М. В. Антропова. - Москва: Физкультура и спорт, 2013. - 13с.
27. Цвек С. Р. Физическое воспитание школьников [Текст]/ С. Р. Цвек. -Москва: Физкультура и спорт, 2014. - 56с.
28. Чусов Ю. И. Закаливание школьников [Текст]/ Ю. И. Чусов. - Москва: Физкультура и спорт, 2015. - 152с.
29. Шебеко В.Н., Овсянкин В.А., Карманова Л.В. Физкультура! [Текст] – Москва: «Просвещение», 2013. 125с.

30. Шумилова В.А. Спортивно – развлекательные праздники в детском саду. [Текст]– Мозырь, ООО ИД «Белый ветер», 2015.- 70с.