

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение

высшего образования

«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РЕКОМЕНДОВАНО К
ЗАЩИТЕ В ГЭК И
ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ

Заведующий кафедрой
психологии и педагогики

детства,

канд. пед. наук

О.В.

Огороднова

2018

г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

(бакалаврская работа)

ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

44.03.01 Педагогическое образование

Выполнила работу
Студентка 4 курса
заочной формы
обучения

Рыбак
Мария
Владимиро
вна

Руководитель работы
канд. пед. наук,

Микулина
Татьяна

доцент

Сергеевна

Рецензент
Заведующая МКДОУ
детский сад
«Северяночка»

Матвиенко
Наталья
Александровна

г. Тюмень, 2018

Оглавление

ГЛОСАРИЙ.....	3
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	8
1.1. Понятие «физкультурно-спортивное воспитание».....	8
1.2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».....	13
1.3. Психофизиологические особенности старших дошкольников.....	17
1.4. Система физкультурно-спортивного воспитания в дошкольном образовательном учреждении.....	23
1.5. Модель физкультурно-спортивного воспитания детей старшего дошкольного возраста для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в начальной школе.....	28
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ.....	33
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	35
2.1. Программа физкультурно-спортивного воспитания детей старшего дошкольного возраста для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в начальной школе.....	35
2.2. Результаты сдачи нормативов ГТО старшими дошкольниками на констатирующем этапе.....	47

2.3. Реализация программы физкультурно-спортивного воспитания старших дошкольников.....	50
2.4. Результаты сдачи нормативов ГТО старшими дошкольниками на контрольном этапе.....	57
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	61
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	63
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	68

ГЛОСАРИЙ

Спортивная культура - это часть общей культуры, основу которой составляют ценности спорта и ценностное отношение к спортивной деятельности.

Физическая культура - это область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Физкультурно-спортивное воспитание - целенаправленный, организованный процесс, направленный на формирование физической и общей спортивной культуры личности.

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

ГТО - готов к труду и обороне

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ДОУ – дошкольное образовательное учреждение

ВФСКА – Всероссийский физкультуры спортивный комплекс

ВВЕДЕНИЕ

В советские времена всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) носил характер основополагающей, единой и поддерживаемой государством системы программно-оценочных нормативов и требований по физической подготовленности различных возрастных групп населения. Существовал с 1931 по 1991 год и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Являясь основой физического воспитания и программой физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях СССР, был направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. В последствие все это стало не актуально.

В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне». По словам министра образования Дмитрия Литвинова, начиная с 2015 года результаты сдачи комплекса ГТО, будут учитывать при поступлении в высшие учебные заведения.

Новая система предусматривает целых 11 возрастных групп. То есть принять участие в новом комплексе ГТО сможет практически любой желающий, начиная с 6 лет.

Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и крупной моторики. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным

совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.

К сожалению, современные дети не отличаются отменным физическим и психическим здоровьем. У них недостаточно сформированы потребности в занятиях физической культурой, уже в дошкольном возрасте дети имеют зависимость от электронных игр, а родители зачастую не являются приверженцами ЗОЖ.

Несмотря на большую разработанность и развитие физического воспитания в дошкольных учреждениях, не существует единой модели физкультурно-спортивного воспитания, при которой у младших школьников появляется возможность успешной сдачи нормативов ГТО в начальной школе.

Объект исследования - процесс физкультурно-спортивного воспитания детей старшего дошкольного возраста для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в начальной школе.

Предмет исследования - способы физкультурно-спортивного воспитания детей старшего дошкольного возраста для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в начальной школе.

Цель исследования - выявить способы физкультурно-спортивного воспитания детей старшего дошкольного возраста для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в начальной школе.

Задачи исследования:

1. проанализировать теоретические аспекты проблемы физкультурно-спортивного воспитания детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста;
2. выявить способы физкультурно-спортивного воспитания детей старшего дошкольного возраста в ДОО;
3. эмпирически исследовать физкультурно-спортивное воспитание старших дошкольников.

Гипотеза исследования: если в физкультурно-спортивное воспитание старших дошкольников включить развитие интереса у детей к комплексу ГТО через знакомство с историей и современным положением комплекса ГТО, и вовлечь детей в тренировочный процесс по освоению видов испытаний, входящих в нормативы ГТО, то подготовка к сдаче тестов в начальной школе будет эффективнее.

Методы исследования:

- Теоретические - изучение психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования, анализ, обобщение, теоретическое моделирование.
- Эмпирические - диагностические методики, педагогический эксперимент.

Теоретико-методологическая база исследования:

- концепция физкультурного воспитания Л.И. Лубышевой;
- концепция спортивного воспитания В.И. Столярова.

Экспериментальная база исследования - МКДОУ детский сад «Северяночка» (в исследование приняли участие 24 дошкольника в возрасте 7 лет – 13 мальчиков и 11 девочек).

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная модель физкультурно-спортивного воспитания детей старшего дошкольного возраста для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в

начальной школе может быть использована в ДОУ для осуществления образовательно-физкультурной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Понятие «физкультурно-спортивное воспитание»

Для определения того, что представляет под собой процесс физкультурно-спортивного воспитания, необходимо выделить и рассмотреть два основных понятия: физкультурное воспитание и спортивное воспитание.

При введении понятия физкультурное воспитание в большинстве случаев авторы ссылаются на работы Л.И. Лубышевой, однако впервые содержательные характеристики физкультурного воспитания были определены В.К. Бальсевичем. Он отразил свое понимание физкультурного воспитания «как процесс целенаправленного приобщения подрастающего поколения ко всей совокупности ценностей физической культуры». При изучении научной литературы, чаще всего, встречается определение Л.И. Лубышевой, которая под физкультурным воспитанием понимает педагогический процесс формирования физической культуры личности. Вместе с тем при определении понятия физкультурное воспитание нередко происходит замена его на понятие физическое воспитание. Несмотря на то, что на первый взгляд эти два понятия схожи, они имеют весьма разное смысловое значение.

Физическое воспитание – процесс, обеспечивающий направленное формирование лишь «части» этой культуры – двигательных навыков и физических качеств человека, «совокупность которых определяет его физическую работоспособность» [15]. Похожее определение дает и Ж.К. Холодов. По его мнению, физическое воспитание – это вид

воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях [27].

В.И. Столяров, С.А. Фирсин, С.Ю. Баринов в своем исследовании приходят к выводу о том, что «... в настоящее время физическое воспитание должно быть направлено на формирование у человека определенных физических качеств, жизненно необходимых двигательных умений и навыков, но также глубоких знаний о своем организме, средствах целенаправленного воздействия на физическое состояние, сохранение и укрепление здоровья, а кроме того, соответствующих интересов, потребностей, ценностных ориентаций и ведения определенного образа жизни» [26].

Говоря о физкультурном воспитании как педагогическом процессе формирования физической культуры личности, следует пояснить, что собой представляет физическая культура в целом. Формирование физической культуры исторически связано с потребностью общества в физически подготовленном и здоровом населении, способном функционировать в условиях трудовой и военной деятельности. В процессе развития общества физическая культура становилась ключевым моментом в формировании двигательных умений и навыков. Новый этап в развитии физической культуры связан с осознанием влияния ее на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания.

При формировании физической культуры личности необходимо понимать, что лежит в основе ее формирования, ее

компоненты, структуру, и что определяет уровень ее развития. Л.П. Матвеев и А.Д. Новиков понимают под физической культурой личности, воплощенные в человеке результаты использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре, т.е. усвоение человеком физкультурных знаний, умений, навыков, которые достигнуты на основе использования средств физического воспитания, показатели физического развития и физической подготовленности. Формирование физической культуры личности связано с приобщением человека к духовным и материальным ценностям физической культуры.

При рассмотрении ценностного потенциала физической культуры выделяют два уровня ценностей: общественные и личностные. Общественные ценности включают в себя накопленные человечеством специальные знания, спортивную технику, технологии и методики спортивной подготовки, и оздоровления, и спортивной деятельности. Иными словами – все то, что создано человеком для физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни. По этим показателям можно судить о степени культуры общества в целом. Знания человека в области физического развития и совершенствования, его двигательные умения и навыки, способность к самоорганизации себя к занятиям физическими упражнениями отражают его личностный уровень освоения ценностей физической культуры [14].

Согласно концепции физкультурного воспитания Л.И. Лубышевой, этот процесс воспитания включает в себя три компонента: социально-психологическое воспитание, воспитание телесной культуры и интеллектуальное воспитание.

Социально-психологическое воспитание направлено на формирование мировоззренческих основ и осознанного освоения ценностей физической культуры. Формирование мировоззренческой сферы, ценностных ориентаций и мотивации личности в сфере физической культуры напрямую связано с уровнем ее образованности, поэтому социально-психологическое воспитание тесно связано с интеллектуальным воспитанием. Содержание интеллектуального воспитания направлено на формирование у человека совокупности теоретических знаний, которые охватывают знания в области философии, медицины и других наук, тесно связанных с физической культурой. Воспитание телесной культуры служит для решения двигательных задач и призвано сформировать физические качества, умения и навыки управления движениями.

Вышеизложенное позволяет сделать вывод о том, что содержание физкультурного воспитания направлено на формирование трех элементов физической культуры личности:

- 1) знаний;
- 2) двигательных умений и навыков;
- 3) мотивацию двигательной активности.

Все элементы физической культуры личности взаимосвязаны и формируются в тесной взаимосвязи друг с другом.

Говоря о спортивном воспитании, следует сказать, что это один из видов деятельности по преобразованию человека. Спортивное воспитание оказывает действенное влияние на развитие человека через формирование спортивной культуры личности спортсмена.

Вопрос о необходимости спортивного воспитания в обществе был затронут ещё в XIX веке основателем олимпийского движения Пьером де Кубертенем. С тех пор изучением спортивного воспитания занималось множество российских и зарубежных исследователей (С.Ю. Баринов, В.Е. Игнатъев, О.В. Козырева, Л.И. Лубышева, В.И. Столяров, С.А. Фирсин и др.).

Голландский исследователь Вим де Хеер утверждал, что «спортивное воспитание включает в себе, в качестве составных компонентов, помощь со стороны взрослых, а также создание предпосылок для следующих процессов:

а) достижения хороших спортивных результатов в сочетании с моральным удовлетворением от спортивной деятельности;

б) формирования спортивного поведения;

в) определения места спорта в общем укладе жизни».

Павлуцки А. считал, что понятие спортивного воспитания характеризует «систему целенаправленных индивидуальных и коллективных воздействий на личность воспитуемого, которые должны приводить к усвоению воспитуемым ценностей и норм культуры спорта, признаваемых и принятых социальной группой в качестве желательных». Другими словами, речь идет о «введении воспитуемого в круг ценностей и эталонов «чистой» культуры спорта».

При определении спортивного воспитания ученые выделяют два направления его реализации, в соответствии с которыми выделяют две целевые установки и выступают в двух формах:

1) воспитание позитивного отношения к спорту, приобщение к системе спортивных ценностей;

2) воспитание посредством спорта, или воспитание спортом (В.И. Столяров, Л.И. Лубышева).

Лубышева Л.И. в своих работах утверждает, что «... спортивное воспитание предполагает развитие личностно значимых качеств, формирование способностей, вооружение учащихся знаниями о жизни, необходимыми для успешного функционирования человека в современном обществе. Целевая установка спортивного воспитания заключается в том, чтобы сформировать личность, способную преодолевать трудности, развивать волю, выжить, саморазвиваться и достигать успеха, победы, прежде всего, над самим собой» [16]. В работах В.И. Столярова и С.Ю. Баринава характеристика спортивного воспитания с учетом указанных его направлений – это педагогическая деятельность, главная цель которой состоит в том, чтобы содействовать воспитанному (при его активном участии) в формировании и повышении уровня его спортивной культуры [15].

При изучении спортивной культуры и анализе множества определений этому феномену, можно прийти к выводу, что спортивная культура – это часть общей культуры, основу которой составляют ценности спорта и ценностное отношение к спортивной деятельности.

Основу спортивной культуры личности, по мнению С.Ю. Баринава, составляет такое позитивное ценностное отношение к спорту, в рамках которого эталоны, ценности и нормы культуры, связанные со спортом, интериоризированы личностью, т.е. стали достоянием его внутреннего мира [5].

Л.И. Лубышева считает, что спортивная культура личности содержит в себе специфический результат человеческой деятельности, средства и способы

преобразования физического и духовного потенциала человека путем освоения ценностей соревновательной и тренировочной деятельности, а также тех социальных отношений, которые обеспечивают ее эффективность.

Так же Л.И Лубышева отмечает, что основу спортивной культуры личности составляют интериоризированные индивидом ценности спорта, которые в результате его спортивной деятельности были освоены им и стали достоянием его внутреннего мира.

Проанализировав научную литературу и рассмотрев различные подходы к описанию физкультурного и спортивного воспитания мы пришли к выводу, о том, что в своем исследовании будем опираться на концепцию Лубышевой Л.И. и рассматривать физкультурно-спортивное воспитание как целенаправленный, организованный процесс, направленный на формирование физической и общей спортивной культуры личности.

1.2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) представляет собой полноценную программную и нормативную основу физического воспитания населения страны, нацеленную на популяризацию массового спорта, оздоровление нации и развитие человеческого потенциала. Комплекс был внедрен с 1 сентября 2014 года в соответствии с Указом Президента Российской Федерации №172 от 24.03.2014г.

Координацию деятельности в рамках ВФСК ГТО осуществляет Министерство спорта Российской Федерации

совместно с созданной при нем Координационной комиссией по вопросам введения и реализации комплекса ГТО.

По решению Координационной комиссии от 27 июля 2014 г. АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов» оказано доверие в реализации крупнейшего массового проекта по развитию спорта и осуществлении в качестве федерального оператора отдельных мероприятий по внедрению комплекса ГТО, в том числе:

- 1) координация деятельности по внедрению комплекса ГТО в регионах России;
- 2) создание и техническое сопровождение единой электронной базы данных и Интернет-портала комплекса ГТО;
- 3) разработка, создание и внедрение системы обучения кадров, в том числе дистанционного обучения персонала;
- 4) информационно-пропагандистское обеспечение комплекса ГТО;
- 5) методическое обеспечение внедрения комплекса ГТО;
- 6) организация изготовления и обеспечения субъектов Российской Федерации знаками отличия комплекса ГТО и удостоверениями к ним.

В целях проведения тестирования выполнения нормативов испытаний (тестов) в субъектах Российской Федерации создаются центры тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов). Порядок создания и положение об указанных центрах тестирования утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством обороны Российской Федерации в части тестирования граждан, подлежащих призыву на военную службу, а также лиц, обучающихся в подведомственных ему

образовательных организациях, и лиц гражданского персонала воинских формирований.

В рамках реализации комплекса ГТО предусмотрено выполнение нормативов по различным видам испытаний в 11 возрастных группах (от 6 до 70 лет и старше):

- первая ступень - от 6 до 8 лет;
- вторая ступень - от 9 до 10 лет;
- третья ступень - от 11 до 12 лет;
- четвертая ступень - от 13 до 15 лет;
- пятая ступень - от 16 до 17 лет;
- шестая ступень - от 18 до 29 лет;
- седьмая ступень - от 30 до 39 лет;
- восьмая ступень - от 40 до 49 лет;
- девятая ступень - от 50 до 59 лет;
- десятая ступень - от 60 до 69 лет;
- одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше.

Нормативы отдельно устанавливаются для мужчин и женщин.

К выполнению нормативов испытаний допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Виды испытаний подразделяются на обязательные и по выбору. Обязательные испытания нацелены на проверку силы, быстроты, гибкости и выносливости. Испытания по выбору определяют скоростно-силовые возможности, координационные способности и прикладные навыки.

Лица, выполнившие нормативы, испытаний определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого и форма бланка удостоверения к которому утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Порядок награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний, соответствующими знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса устанавливается Министерством спорта Российской Федерации. В соответствии с тремя видами сложности можно получить бронзовый, серебряный или золотой знак отличия комплекса ГТО.

Изначально предусматривалось три этапа внедрения комплекса ГТО. Первый – организационно-экспериментальный, с мая 2014 года по декабрь 2015-го, второй – переход к внедрению ГТО среди учащейся страны, а в 12 пилотных субъектах России и среди других категорий граждан (2016 год), и третий – повсеместное включение в движение ГТО населения всех возрастных ступеней (2017 год).

Четвертый этап реализации всероссийского комплекса ГТО, который начался с января 2018 года, предусматривает дальнейшее развитие движения и

продолжение работы со всеми категориями населения страны в 2018-2020 годах.

Задачей первых трех этапов было возрождение и внедрение обновленного физкультурно-спортивного комплекса с целью оздоровления населения страны. Комплекс успешно внедрен, более шести миллионов россиян уже присоединились к движению, почти 800 тысяч из них получили знаки отличия ГТО, но работу необходимо продолжать. Новый документ дополнил существующий план поэтапного внедрения в стране комплекса ГТО и предусматривает переход от его внедрения к реализации в 2018-2020 годах среди всего населения России.

В числе первостепенных задач четвертого этапа – усовершенствование образовательных программ в рамках комплекса ГТО, методическое обеспечение, продиктованное накопленным за предыдущие годы опытом работы с разными категориями населения, разработка и создание системы контроля реализации комплекса ГТО, а также развитие единой электронной базы данных и интернет-портала gto.ru с учетом тестирования людей с ограниченными возможностями.

Таким образом, одной из задач внедрения комплекса ГТО, является повышения общего уровня здоровья населения. Нормативы рассчитаны на все возрастные категории населения, что позволяет включать в подготовку к участию в этом движении старших дошкольников. Для решения поставленной задачи необходимо не только развивать физические данные ребят, но и вести воспитательную работу по формированию ценностного отношения к здоровью и физической культуре у детей. Данную работу необходимо начать как можно раньше, не только через просвещение

родителей, но и через непосредственную работу с детьми в дошкольных образовательных организациях.

1.3. Психофизиологические особенности старших дошкольников

Дошкольный возраст - очень важный этап в жизни человека. В этот период происходит функциональное совершенствование головного мозга, нервной системы, основных органов и систем организма.

Знание возрастных особенностей развития ребенка поможет инструкторам физкультуры, воспитателям детских садов и родителям правильно осуществлять физическое воспитание дошкольников: следить за их физическим и психическим развитием, подбирать упражнения, закаливающие процедуры. Великий русский педагог К. Д. Ушинский писал: «Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях» [13].

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

Основными показателями физического развития ребенка являются его рост, масса тела и окружность грудной клетки.

Родителей всегда интересует, а не отстает ли их сын или дочь в возрасте и массе от своих сверстников. Об этом можно узнать, сравнивая данные физического развития своего ребенка со средними показателями (стандартами) детей соответствующего возраста [8].

Большое значение для физического развития ребенка имеет опорно-двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями.

Костная система. Скелет человека выполняет опорную функцию, защищает внутренние органы от различных сотрясений и ударов. Эту же функцию выполняет череп относительно мозга. В костной ткани ребенка содержится значительное количество воды и только 13% минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах [10].

Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани. Поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям, например, при неправильном положении тела во время сидения за столом, если мебель не соответствует росту ребенка и т. д.

Костная система детей до семи лет, в отличие от взрослых, характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса. Поэтому необходимо тщательно оберегать развитие костного скелета, предупреждая возникновение деформаций позвоночника, грудной клетки, костей таза и конечностей [19].

Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей и вызывает их искривления. Умеренные по нагрузке и доступные

для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению.

Мышечная система. У детей дошкольного возраста мышечная система развита еще очень слабо. Прежде всего, у них развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе.

Общая масса мускулатуры у ребенка дошкольного возраста составляет 20-22% по отношению к массе тела, что в 2 раза меньше, чем у взрослого. Мышцы ребенка имеют волокнистую структуру, и по мере его роста наряду с удлинением происходит рост мышц в толщину [1].

Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном положении). Поэтому длительное стояние или сидение всегда утомляет ребенка.

Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными.

Нормальное физическое развитие организма невозможно без всестороннего развития мускулатуры. Однако наряду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребенка следует ограничивать для него мышечные напряжения,

связанные с длительным сохранением неподвижного положения туловища. Учитывая быструю утомляемость мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр [21].

Ощущение увеличения мышечной массы нередко приводит к переоценке детьми своих возможностей, в связи, с чем возникает необходимость особого контроля за правильным проведением физических упражнений. Чтобы препятствовать задержке роста костей в длину, в процессе физического воспитания, следует избегать упражнений, которые способствуют чрезмерному развитию мышечной силы. Чтобы помешать преимущественному росту каких-либо определенных мышечных групп, при распределении программного материала надо стремиться использовать физические упражнения, направленные на развитие всех групп мышц.

Дыхательная система. Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. К седьмому году жизни в основном заканчивается процесс формирования тканей легких и дыхательных путей. Однако развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого [11]. Поэтому дети не в состоянии делать глубоких вдохов. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых.

У дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ. Повышенная

потребность детского организма в кислороде при физической нагрузке удовлетворяется в основном за счет частоты дыхания и в меньшей мере - изменения его глубины [12].

Сердечно-сосудистая система. Сердечно-сосудистая система у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Сосуды у ребенка шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет значительно быстрее. Детское сердце обладает большей жизнеспособностью, потому что оно еще не перенесло различных болезней и лучше питается, благодаря широкому просвету сосудов.

В старшем дошкольном возрасте (6-7 лет) пульс становится более устойчивым и достигает 78-99 уд. в 1 мин. Причем у девочек на 5-7 ударов больше, чем у мальчиков [7].

Артериальное давление у детей до 7 лет почти не изменяется: в 3-4 года оно составляет 96/58 мм рт. ст. в 5-6 лет - 98/60 мм рт. ст.

Сердце у дошкольников очень возбудимо. С одной стороны, оно обладает способностью быстро приспособиваться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой - деятельность его неустойчива. Под влиянием многих незначительных причин ритм сердечных сокращений может нарушаться (резкие колебания пульса, понижение кровяного давления). Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно-рефлекторных влияний на сердечно-сосудистую систему. Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на

деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности [18].

Таким образом, на протяжении дошкольного возраста происходят существенные качественные изменения, связанные с интенсивным анатомическим и функциональным созреванием организма детей, развитием двигательного анализатора. Эти изменения позволяют широко развернуть работу по формированию двигательных навыков и развитию физических качеств.

Нервная система. Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Головной мозг - высший отдел центральной нервной системы - руководит работой всех органов и систем организма человека, благодаря чему осуществляется связь с внешней средой.

Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. В соответствии с физиологическим учением И. П. Павлова процесс сложного приспособления организма к внешней среде осуществляется корой головного мозга, прежде всего через условно-рефлекторную деятельность [15].

Основной формой проявления деятельности высшей нервной системы является рефлекс - ответная реакция на раздражитель. Первую группу рефлекторных реакций составляют безусловные (врожденные) рефлексы. У детей это, прежде всего, пищевой, защитный и ориентировочный. Они обеспечивают ребенку примитивное приспособление к окружающей среде.

На основе безусловных рефлексов формируются более совершенные реакции - так называемые условные рефлексы. В процессе взаимодействия с внешней средой у ребенка

вырабатываются умения и навыки, которые являются звеньями условных рефлексов. «Возможно, наше воспитание, учение, дисциплинирование, всякого рода разнообразные привычки и есть длинные ряды условных рефлексов», - писал академик И. П. Павлов. Поэтому формирование у детей новых двигательных навыков рассматривается как создание более сложных условных рефлексов на основе уже имеющихся [22].

Важно учитывать также еще одну существенную особенность центральной нервной системы ребенка - способность сохранять следы тех процессов, которые в ней происходили. Отсюда становится понятным способность детей к быстрому и легкому запоминанию показанных им движений. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимы многократные повторения. Об этом не следует забывать при формировании у дошкольников новых двигательных навыков.

Большая возбудимость, реактивность, а также высокая пластичность нервной системы у детей способствует лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков - ходьбы на лыжах, фигурного катания на коньках, плавания и др. Причем правильное формирование двигательных навыков у дошкольников с самого начала имеет большое значение, так как исправлять их очень трудно.

Физические упражнения тонизируют организм ребенка. Благодаря им усиливается кровообращение, улучшается деятельность органов дыхания и обмен веществ. «Движение, - писал еще в XVIII веке известный французский врач Тиссо, - как таковое может по своему действию заменить любое лекарство,

но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения» [18].

Правильное физическое воспитание дошкольников требует обязательного учета их психологических особенностей. Так, особенно быстро утомляет детей однообразная работа. По этому поводу К.Д. Ушинский писал: «Заставьте ребёнка идти - он устанет очень скоро, прыгать - тоже, сидеть - он также устанет, но он перемешивает все эти деятельности различных органов и резвится целый день, не уставая» [6].

Детям, прежде всего, присуща большая потребность в активной деятельности, в движениях. Они могут длительное время, не утомляясь, бегать, прыгать, играть. Однако эту активность следует строго контролировать, помогая ребенку преодолевать импульсивность и неустойчивость поведения. Именно под влиянием воспитания, в частности физического, формируется выдержка и сознательное поведение. Таким образом, можно и необходимо приучить дошкольника соблюдать соответствующий режим, правила поведения, выполнять требования взрослых.

Таким образом, важнейшими особенностями психического развития детей дошкольного возраста являются преобладание возбуждения над торможением, неустойчивость внимания, импульсивность в поведении, большая эмоциональность, конкретность восприятия и мышления. Основным видом деятельности детей этого возраста является игра, в процессе которой они овладевают различными движениями, элементарными действиями, приучаются к определенным отношениям в коллективе.

В первые семь лет жизни под влиянием воспитания формируются основные черты личности. В этот период

возможно привитие навыков здорового образа жизни, ценности здоровья, ориентирование ребенка на организацию своей жизни в соблюдении режима труда и отдыха.

1.4. Система физкультурно-спортивного воспитания в дошкольном образовательном учреждении

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста — наука об общих закономерностях физического воспитания и формирования личности ребенка. Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности [23].

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста, имея единое содержание и предмет изучения с общей теорией физического воспитания, вместе с тем специально изучает закономерности физического воспитания ребенка от рождения до школы и, в соответствии с этим, общие закономерности управления развитием ребенка в процессе воспитания и обучения. Теория физического воспитания детей непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми в результате исследований, охватывающих многообразные стороны воспитания ребенка. В соответствии с возрастными особенностями, задачи физического воспитания в этом периоде сводятся к следующему [16]:

1. обеспечить нормальное физическое развитие, охрану и укрепление здоровья ребенка;

2. постепенно закаливать организм и повышать его сопротивляемость влияниям внешней среды;

3. развивать умение выполнять основные движения, а в дальнейшем формировать основные двигательные навыки (в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании); постепенно развивать ловкость, согласованность движений;

4. содействовать воспитанию активности, самостоятельности, дисциплинированности путем различных коллективных действий.

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности. Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи определяются в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы [12].

Кроме того, важно повышать общую работоспособность у детей, учитывая особенности развития детского организма. Тут задачи определяются в более конкретной форме: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, способствовать правильному развитию терморегуляции, совершенствовать деятельность центральной нервной системы, способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, их подвижности, а также

совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни как средство передвижения [10].

Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы. Двигательные навыки, сформированные у детей дошкольного возраста, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции).

Объем двигательных навыков по возрастным данным находится в программе. У дошкольников необходимо сформировать навыки выполнения строевых, общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (городки, настольный теннис) и выполнять элементы спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол и т.д.). Полученные знания позволяют детям заниматься физическими упражнениями более осознанно и более полноценно,

самостоятельно использовать средства физического воспитания в детском саду и семье [14].

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Система физического воспитания в дошкольных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Целью физического воспитания является формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Физкультурное занятие является основной формой организованного обучающего физкультурного упражнения ДООУ. Занятия обязательны для всех детей. Занятия проводятся круглый год. Летом физкультура не отменяется.

С детьми дошкольного возраста рекомендуется проводить следующие типы физкультурных занятий:

1. Классические занятия (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части).

2. Игровые занятия (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.).

3. Занятия тренировочного типа (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).

4. Сюжетные занятия — комплексные (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.).

5. Ритмическая гимнастика (занятия, состоящие из танцевальных движений).

6. Самостоятельные занятия (самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания тренером).

7. Занятия серии «Изучаем свое тело» (беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи).

8. Тематические занятия (с одним видом физических упражнений).

9. Контрольно-проверочные занятия (выполнение отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).

Формы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста:

- физкультурные занятия - проводятся 3 раза в неделю, одно из них - на воздухе;
- утренняя гигиеническая гимнастика - ежедневно;
- физкультурные минутки - ежедневно, по 2-3 минуты;
- подвижные и спортивные игры на прогулке - в течение дня, до обеда и после сна;
- физкультурный досуг - 1 раз в месяц;
- физкультурные праздники - 2 раза в год;
- индивидуальные формы работы с детьми - по мере необходимости.

Немаловажно материальное обеспечение дошкольного учреждения для эффективной реализации образовательных и оздоровительных задач физкультурного воспитания детей. А также наличие квалифицированного специалиста – инструктора по физкультуре. В процессе проведения занятий инструктор по физкультуре использует спортивный инвентарь, такой как скамейки, мячи, скакалки, обручи, лыжи, а так же занятия могут проводиться, как в оборудованном спортивном

зале, так и на оборудованной спортивной площадке, на улице. При отсутствии оборудованной спортивной площадки можно использовать придомовую площадь детского сада.

Таким образом, система физического воспитания в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Однако для осуществления подготовительной работы с детьми к участию в движении ГТО, необходимо расширить воспитательную составляющую системы физкультурного воспитания в ДОУ. В представленной системе воспитательный компонент недостаточно отражает работу по формированию у детей стремления к здоровому образу жизни, ценности здоровья, труда и отдыха. В связи с этим наше исследование направлено на дополнение воспитательного компонента.

1.5. Модель физкультурно-спортивного воспитания детей старшего дошкольного возраста для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в начальной школе

В ходе исследования нами была разработана модель физкультурно-спортивного воспитания детей старшего дошкольного возраста для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в начальной школе (см. Рис 1.), которая включает в себя два блока – воспитательный, физическое развитие. Воспитательный блок предполагает ориентирование детей на физическое совершенствование, приобщение их к здоровому образу жизни, формирование культуры здоровья, а также мотивирование детей на участие в движении «Готов к труду и обороне», с целью повышения

общего уровня здоровья детей и населения общества в целом. В первый блок входят следующие направления работы с детьми:

- формирование отношения к здоровому образу жизни.

Данное направление реализует ряд задач:

- разъяснение детям важности физкультуры для здоровья человека, связи здоровья с образованием человека и как результат с успехом в трудовой и творческой деятельности;

- информирование о негативном влиянии компьютерных игр, телевидения на здоровье как профилактика зависимостей;

- развитие интереса к прогулкам, подвижным играм, участию в соревнованиях.

Основными методами работы были выбраны беседы с медицинским работником детского сада и приглашенными специалистами из поликлиники, а также волонтеры из числа студентов медицинских образовательных учреждений; тематические занятия, предполагающие более близкое знакомство с заболеваниями, способами профилактики заболеваний, негативными явлениями нашей жизни и способах распознавания этого влияния; в качестве закрепления имеющихся знаний используются театральные постановки и конкурсы, которые позволяют детям показать имеющиеся знания, смоделировать свое поведение через героев постановок и творческие работы.

- формирование отношения к комплексу «Готов к труду и обороне»

Это направление предполагает работу с детьми и родителями. К основным задачам относятся:

- информирование детей и родителей о комплексе ГТО, его сущности, целях, требованиях, условиях организации;

- ознакомление детей с историей комплекса ГТО и его символикой, с историей спортивных достижений, выдающимися личностями, реальными людьми-участниками движения или организаторами в настоящее время (по возможности);

- мотивирование детей и родителей на участие в движении ГТО.

В качестве методов работы используются обучающие занятия, беседы с участниками и организаторами тестов ГТО, тематическое собрание для родителей.

Второй блок модели предполагает развитие физических качеств детей и направлен на закрепление полученных знаний и стремлений в процессе участия в мероприятиях первого блока. В нем три направления:

- формирование навыков здорового образа жизни

Основными задачами являются привитие способов профилактики заболеваний и формирование навыка организации режима труда и отдыха. Поставленные задачи реализуются через применения таких методов, как закаливание, босохождение, гимнастика, соблюдение режима в детском саду.

- развитие двигательной активности

Ключевыми задачами являются формирование навыка управления движениями и умения выполнять в соответствии с требованиями упражнения.

Данные навыки формируются в ходе регулярных занятий по физкультуре, и ежедневной гимнастики.



Рис. 1. Модель физкультурно-спортивного воспитания детей старшего дошкольного возраста для

**подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в
начальной школе**

Третье направление касается непосредственной подготовки к выполнению испытаний комплекса ГТО. Задачей указанного направления является вовлечение детей в соревновательный процесс по сдаче нормативов ГТО. Осуществлению поставленной задачи способствует диагностическое тестирование детей в соответствии с возрастными нормативами (см. Таблицу 1), организация тренировок по освоению основных видов испытаний, входящих в нормативы ГТО и проведение соревнования между детьми по сдаче нормативов.

Таблица 1

Нормы ГТО для дошкольников 6-8 лет (1 ступень)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		6	7	8	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	0,4	0,1	9,2	0,9	0,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	11	12	140	11	11	135
		5	0		0	5	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальца ми		Ладоня ми	Пальца ми		Ладоня ми
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в	2	3	4	2	3	4

	цель (кол-во попаданий)						
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.4 5	8.3 0	8.00	9.1 5	9.0 0	8.39
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Необходимо отметить, что подготовка к сдаче нормативов ГТО невозможна без предварительной работы по физическому развитию детей, поэтому второе и третье направление взаимосвязаны, что отражено в модели.

Таким образом, разработанная нами модель позволяет дополнить физкультурно-спортивное воспитание в дошкольном учреждении со старшими дошкольниками необходимыми мероприятиями для подготовки детей к сдаче нормативов ГТО в начальной школе, а именно сформировать у них интерес и мотивацию на участие в движении ГТО, а также начать осваивать основные виды испытаний, входящих в нормативы ГТО.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

В теоретической части нашего исследования нами были рассмотрены следующие вопросы – понятие физкультурно-спортивного воспитания, всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», психофизиологические особенности старших дошкольников, система физкультурно-спортивного воспитания в дошкольном образовательном учреждении.

Анализ научной педагогической литературы позволил нам сформулировать определение понятия «физкультурно-спортивное воспитание», как целенаправленный, организованный процесс, направленный на формирование физической и общей спортивной культуры личности.

Изучение материалов по внедрению комплекса ГТО, привело к пониманию основной задачи данного комплекса, как повышение общего уровня здоровья населения. А изучение требований к обязательным испытаниям показало, что включать в подготовку к участию в этом движении возможно даже старших дошкольников.

Кроме того, было установлено, что особенностями психического развития детей дошкольного возраста являются преобладание возбуждения над торможением, неустойчивость внимания, импульсивность в поведении, большая эмоциональность, конкретность восприятия и мышления. Основным видом деятельности детей этого возраста является игра, в процессе которой они овладевают различными движениями, элементарными действиями, приучаются к определенным отношениям в коллективе.

В первые семь лет жизни под влиянием воспитания формируются основные черты личности. В этот период

возможно привитие навыков здорового образа жизни, ценности здоровья, ориентирование ребенка на организацию своей жизни в соблюдении режима труда и отдыха.

Однако для осуществления подготовительной работы с детьми к участию в движении ГТО, необходимо расширить воспитательную составляющую системы физкультурного воспитания в ДОУ. В представленной системе воспитательный компонент недостаточно отражает работу по формированию у детей стремления к здоровому образу жизни, ценности здоровья, труда и отдыха.

А также в рамках теоретической главы нашего исследования нами была разработана модель физкультурно-спортивного воспитания детей старшего дошкольного возраста для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в начальной школе.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

2.1. Программа физкультурно-спортивного воспитания детей старшего дошкольного возраста для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в начальной школе

Цель программы – сформировать ценностное отношение к здоровью и подготовить старших дошкольников к сдаче нормативов ГТО в начальной школе.

Задачи:

- сформировать отношение к здоровому образу жизни;
- развить интерес к комплексу ГТО;
- сформировать мотивацию к участию в движении ГТО;
- развить физические качества, необходимые для подготовки к сдаче нормативов ГТО в начальной школе.

1. блок Воспитательный

Отношение к здоровому образу жизни

Задачи:

1. Разъяснить важность физкультуры для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
2. Информировать о негативном влиянии компьютерных игр, телевидения на здоровье;
3. Развить интерес к прогулкам, подвижным играм, участию в соревнованиях.

Мероприятия:

Беседа с детьми «Здоровым быть – себя любить»

Цель: Формирование знаний и навыков о здоровом образе жизни, необходимость заботиться о своем здоровье.

Систематизировать знания о полезных и вредных привычках и продуктах питания, о необходимости соблюдения режима дня. Что нужно делать, чтобы быть сильными, ловкими, смелыми. (См. приложение 1)

Викторина: «Здоровый образ жизни».

Цель: закреплять знания о том, что главное в жизни человека – это здоровье.

Задачи: развивать у детей умение правильно относиться к своим жизненно – важным органам; закреплять знания детей о здоровом образе жизни; о здоровьесберегающих технологиях: пальчиковых играх, массаже и физкультминутках;

Формировать у детей представления о значении правильного питания и физических упражнений как способа сохранения здоровья; Закреплять знания о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; Воспитывать желание быть здоровым, внимательное доброжелательное отношение др. к др. (см приложение 2).

Спортивное развлечение «Здоровье всему голова»

Цель: Создать условия для обобщения элементарных валеологических знаний детей, развития умения использовать эти знания для своего оздоровления. Закреплять культурно-гигиенические навыки у детей, приобщать детей к занятиям физкультурой и к здоровому образу жизни.

Задачи:

- развивать двигательные навыки;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- создать радостное эмоциональное настроение (См. приложение 3).

Отношение к комплексу ГТО

Задачи:

1. Информировать детей и родителей о комплексе ГТО;
2. Познакомить с историей комплекса ГТО;
3. Мотивировать детей и родителей на участие в движении ГТО.

Мероприятия.

Беседа: «История возникновения ГТО»

-Ребята вы знаете что такое ГТО? (ответы детей).

- ГТО - это Всесоюзное движение «Готов к труду и обороне»

- Мы сейчас послушаем отрывок из поэмы С.Я. Маршака «Рассказ о неизвестном герое», который настроит нас на сегодняшний разговор.

Ищут пожарные,
Ищет милиция,
Ищут фотографы
В нашей столице,
Ищут давно,
Но не могут найти
Парня какого-то
Лет двадцати.
Среднего роста,
Плечистый и крепкий,
Ходит он в белой
Футболке и кепке.
Знак «ГТО»
На груди у него.
Больше не знают
О нём ничего.

- Ищут парня, потому что он из пожара спас девочку. Для того чтобы вручить ему медаль за спасение девочки.

- Ребята, вы хотите быть такими смелыми и сильными как этот парень лет 20 из поэмы С.Я. Маршака? (ответы детей).

- Как и почему появился комплекс ГТО вы знаете? (ответы детей).

Программа физкультурной подготовки, существовала в нашей стране с 1931 года по 1991 год. Как вы понимаете девиз «Готов к труду и обороне».

Необходимо было сдать нормативы по физической подготовке. Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др. Сдача нормативов подтверждалась специальными серебряными и золотыми значками ГТО. Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почетный значок ГТО». Как вы считаете, способствовал ли комплекс ГТО укреплению здоровья людей? Почему? (ответы детей).

Лозунг того времени звучал так «От значка ГТО – к олимпийской медали!» он, вдохновлявший миллионы граждан на ежедневные занятия физкультурой, спортом, утренней гимнастикой. Получение и дальнейшее ношение значка ГТО было почетным, обеспечивало дорогу в большой спорт.

- Комплекс ГТО, о котором вы сегодня узнали, был когда-то хорошо известен вашим бабушкам и дедушкам. Чемпионы ГТО были кумирами всей страны. Ими восхищались, им подражали, с них брали пример. Хотели бы вы получить значок ГТО? (Ответы детей).

- Мне бы хотелось пожелать вам успехов в спорте, в скором времени сдать нормы ГТО и получить золотые значки!

В приложении 4 представлен Конспект физкультурного развлечения в подготовительной группе «Нам со спортом по пути ГТО ждет впереди». Данное занятие также входит в программу мероприятий.

Кроме того, предусмотрена работа с родителями.

Темы бесед:

«Спорт в жизни людей»

«Роль семьи в физическом воспитании ребёнка»

«Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?»

В целях мотивации на участие в движении ГТО программа предполагает совместное творчество с детьми - конкурс работ «Разработка символики ГТО», «Любимый вид спорта».

2 блок Физическое развитие

Навыки ЗОЖ.

Задачи:

1. Привить способы профилактики заболеваний;
2. Сформировать навык организации режима труда и отдыха.

Мероприятия по закаливанию, босохождению, гимнастике осуществляются в ежедневном режиме, как воспитателями детского сада в группе, так и инструктором по физкультуре. Соблюдение режима в детском саду предусмотрено нормативно-локальными актами дошкольного учреждения.

Развитие двигательной активности

Задачи:

1. Научить детей правильно двигаться, чувствовать свое тело;

2. Научить выполнять упражнения.

Методы: занятия по физкультуре, гимнастика направлены на развитие быстроты реакций, развитие ловкости, развитие гибкости, развитие физической силы, развитие выносливости.

Челночный бег - вид бега, характеризующийся многократным хождением одной и той же короткой дистанции в прямом и с направлением.

Челночный бег проводится как в спортивном зале, так и ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Он позволяет оценить быстроту, скорость перемещения и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

На расстоянии 10 м друг от друга обозначают две параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на линию старта, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Участники стартуют по 2 человека.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами характеризует скоростно-силовую подготовленность и выполняется в яму с песком в спортивном зале или на спортивной площадке.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Проводят стартовую линию (линию, обозначающую место отталкивания) и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку).

Техника выполнения. И. п. (исходное положение) - подойти к линии отталкивания (не касаясь её носками), стопы поставить на ширину плеч или чуть уже, параллельно. Перед прыжком поднять руки вверх, чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. Затем плавно, но достаточно быстро отвести руки назад, одновременно опускаясь на всю стопу, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах до полуприседа, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведённые назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, следует переходить к отталкиванию.

Резким взмахом руками вперед-вверх с одновременным разгибанием и толчком обеих ног выполнить отталкивание и прыжок вперед-вверх. После отталкивания туловище полностью распрямляется. В полёте согнуть ноги в коленях и вынести их вперед, приземлиться на пятки с последующим перекатом на всю стопу.

Время приземления присесть и вынести руки вперед (этим обеспечивается мягкое и устойчивое приземление) (рис. 2).

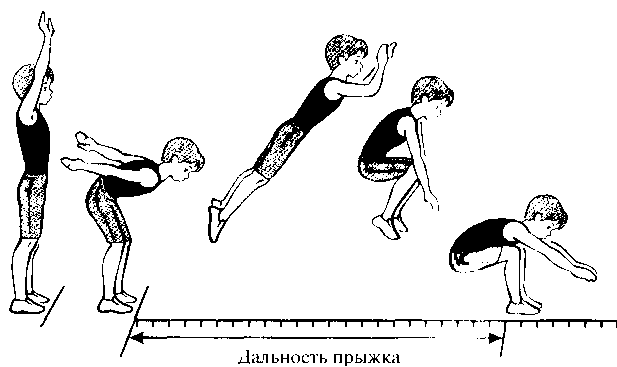


Рис. 2 Техника выполнения прыжка в длину

Дальность прыжка измеряется от линии отталкивания (стартовой пиши) до линии пяток, если ноги вместе при приземлении, или по пятке, ближней к месту отталкивания, если при приземлении одна нога сзади, а другая впереди. Измерение производится перпендикулярно к линии отталкивания.

Участнику предоставляются три попытки. Учитывается лучший результат. При потере равновесия (шаг назад, падемте назад и т. д.) результат не засчитывается.

Основные ошибки в технике прыжка:

- заступ за линию измерения или касание её;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно;
- приземление одной ногой ближе, а другой дальше (стопы расположены не параллельно).

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с места с расстояния 6 м в закреплённый на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Метание теннисного мяча в цель выполняют участники 1-й ступени комплекса ГТО (мальчики и девочки 1-2 классов). Каждому участнику представляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.

Метание мяча в вертикальную мишень требует развития координации, точности движений и глазомера.

Техника выполнения. Вариант 1. И. п. - встать лицом к мишени, левая нога впереди, правая сзади, кисть с мячом поднята над плечом, согнута в локтевом суставе. Слегка отвести руку с мячом назад (замах). Разгибая руку вперёд-вверх, выполнить бросок мяча в мишень (рис. 3.)

Вариант 2. И. п. - встать лицом к мишени. Правая рука с мячом отведена в сторону и согнута в локтевом суставе, кисть на уровне плеча, левая нога впереди, правая сзади. Отводя руку с мячом назад, перенести массу тела на стоящую сзади правую ногу, туловище повернуть левым боком по направлению к мишени (замах). Поворачиваясь на передней части правой стопы, выполнить бросок мяча в мишень движением туловища, предплечья и кисти руки, пронося мяч сверху над плечом (рис. 4.)

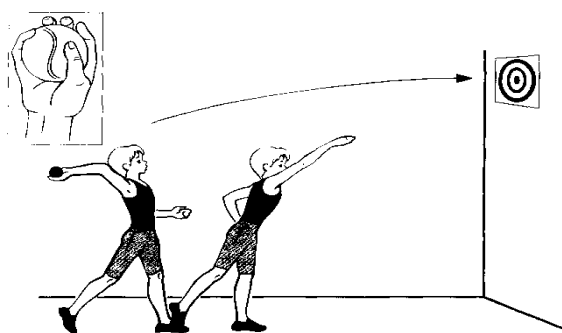


Рис. 3. Техника выполнения метания мяча вариант 1

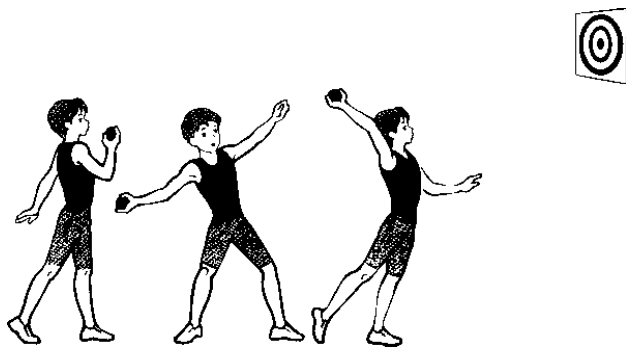


Рис. 4. Техника выполнения метания мяча вариант 2

Основные ошибки в технике метания теннисного мяча:

- напряжённое держание руки с мячом;
- локоть метаемой руки направлен в сторону.

Подтягивание на низкой перекладине используется в качестве теста для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук и плеч. Высота грифа перекладины для участников 1-й-3-й ступеней комплекса ГТО - 90 см. Высота грифа перекладины для участников 4-й - 5-й ступеней - 110 см.

Техника выполнения.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из и. п. вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперёд, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает

исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение упражнения (рис. 5).

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

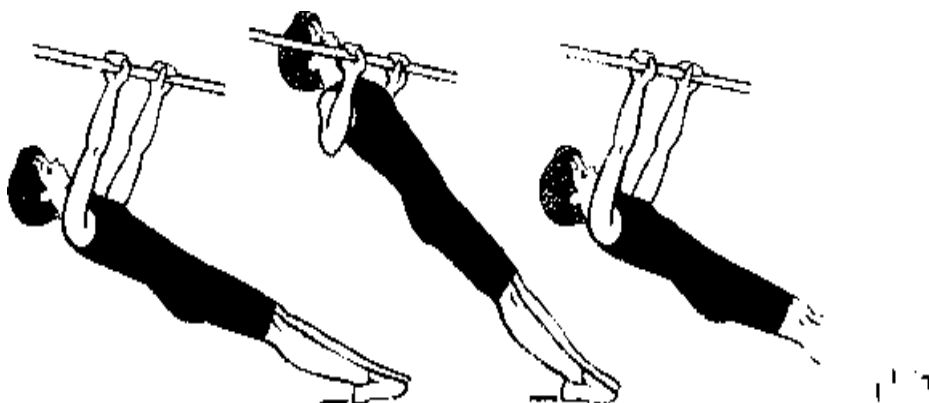


Рис. 5. Техника выполнения подтягивания на низкой перекладине

Основные ошибки в технике подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине:

- подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения при выполнении упражнения;
- одновременное сгибание рук.

При подтягивании на низкой перекладине наиболее активны мышцы - сгибатели кисти, трёхглавая мышца плеча, двуглавая мышца плеча, плечелучевая мышца, большая грудная мышца, широчайшая мышца спины, прямая мышца живота.

Тестовое испытание сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу предназначено для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук.

Техника выполнения. И. п. - упор лёжа на полу. Кисти рук на ширине плеч, пальцы вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов.

Ноги вместе, стопы упираются в пол без опоры. Плечи, туловище, ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до лёгкого касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, разгибание - до полного выпрямления рук в локтевых суставах при сохранении той же прямой линии (рис. 6.).

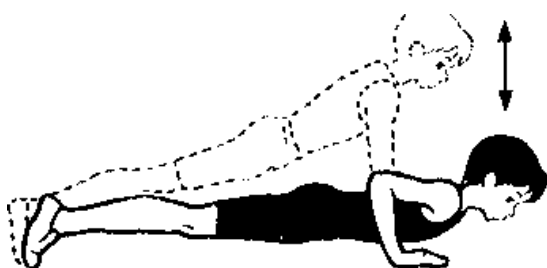


Рис. 6. Техника выполнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Выполнив разгибание рук, необходимо зафиксировать исходное положение на 0,5 с, затем продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Основные ошибки в технике сгибания и разгибания рук в упоре лёжа:

- касание пола коленями, бёдрами, тазом;

- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги» (при выполнении упражнения испытуемый сгибает или прогибает туловище);
- одновременное разгибание рук;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения при выполнении упражнения.

Тестовое испытание предназначено для определения уровня развития подвижности в суставах и выполняется из и. и. стоя на полу или гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде делает два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамейке по команде участник делает два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до кончика третьего пальца руки. Если пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускается ниже нулевой отметки - знаком «плюс» (+).

Основная ошибка в технике наклона вперед из положения стоя:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;

- отсутствие фиксации результата в течение 2 с. Во время наклона вперед сгибание производится в тазобедренных суставах и в суставах поясничного и нижнего грудного отделов позвоночного столба.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО

Задачи:

1. Провести контрольное тестирование детей;
2. Организовать тренировки;
3. Провести соревнование между детьми по сдаче нормативов;

Методы: диагностическое тестирование, тренировки, соревнование.

В программу подготовки входили занятия, которые проводились как на утренней зарядке, так и на физкультурных занятиях (см. Таблицу 2).

Таблица 2

Программа занятий по подготовке дошкольников к выполнению нормативов комплекса ГТО

Норматив	Упражнения
Челночный бег 3x10 м (сек.)	1. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода (предварительного разбега). 2. Челночный бег, 2x10 и 3x5 м. 3. Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом набивных мячей с одной линии на другую. 4. Эстафета «Челночный бег». 5. Подвижная игра «Кто быстрее».
Смешанное передвижение (1 км)	1. Бег с равномерной скоростью (в равномерном темпе) 1 км. 2. Повторный бег на отрезках от 200 до 600—800 м с интервалами отдыха 3. Бег с неоднократным изменением скорости на

	<p>дистанции.</p> <p>4. Эстафетный бег с этапами 300-500 м.</p> <p>5. Использовать подвижных игр, направленных на развитие выносливости: «Сумей догнать» и «Гонка с выбыванием».</p>
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	<p>1. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах.</p> <p>2. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 15 — 20 м.</p> <p>3. Прыжки на обеих ногах через гимнастическую скамейку с последующим быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат</p> <p>4. Прыжки в длину с места через ленту</p> <p>5. Прыжки в длину с места на дальность (игра «Кто дальше прыгнет»)</p>
<p>Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине</p>	<p>1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке.</p> <p>2. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя и лёжа сзади (руки на гимнастической скамейке).</p> <p>3. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах.</p> <p>4. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.</p> <p>5. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя.</p> <p>6. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу.</p>
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу</p>	<p>1. Тренировать технику выполнения упражнения</p> <p>2. Игра «Кто больше отожмется»</p>
<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми</p>	<p>1. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола.</p> <p>2. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук.</p>

ногами на полу (достать пол)	
Метание теннисного мяча в цель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера 2. Подвижная игра «Кто точнее» 3. Подвижная игра «Снайперы»
Кросс на лыжах на 1 км	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игры-соревнования на лыжах: «Гонка с преследованием» и «Гонки с выбыванием». 2. Игры-соревнования на лыжах: «Быстрый лыжник» и «Старт с преследованием». 3. Лыжная эстафета с этапами 100-200 м. 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в быстром темпе в течение 10-15 с (скоростные отжимания). 5. Приседания и полуприседания в быстром темпе.

Таким образом, разработанная программа физкультурной подготовки дошкольников к выполнению нормативов ГТО будет способствовать более эффективному и полному развитию необходимых физических навыков для сдачи нормативов ГТО в начальной школе.

2.2. Результаты сдачи нормативов ГТО старшими дошкольниками на констатирующем этапе

На первом занятии физкультуры была организована сдача нормативов ГТО группой старших дошкольников. В исследование приняли участие 24 дошкольника в возрасте 7 лет – 13 мальчиков и 11 девочек.

Полученные результаты сравнивались с нормами ГТО для 1 ступени.

В соответствии с данными нормами для получения знака отличия Комплекса в первом классе необходимо выполнить 6 испытаний. В качестве дополнительных испытаний нами были

выбраны метание теннисного мяча в цель и кросс на лыжах на 1 км.

По результатам проведенного исследования на констатирующем этапе было выявлено, что больше половины детей не выполнили нормы (см. Таблицу 3).

Таблица 3

Результаты сдачи нормативов ГТО дошкольниками на констатирующем этапе

п/п	№ Вид испытания	Мальчики		девочки	
		Выполнил и норму	Не выполнил и норму	Выполнили норму	Не выполнил и норму
1	Челночный бег 3х10 м (сек.)	43%	57%	35%	65%
2	Смешанное передвижение (1 км)	38%	62%	33%	67%
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	41%	59%	39%	61%
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	26%	74%	31%	69%
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	45%	55%	37%	63%
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	39%	61%	46%	54%
7	Метание теннисного мяча в цель	51%	49%	33%	67%

8	Кросс на лыжах на 1 км	42%	58%	41%	59%
---	------------------------	-----	-----	-----	-----

Графически результаты исследования мальчиков можно представить в виде рисунка 2.6.

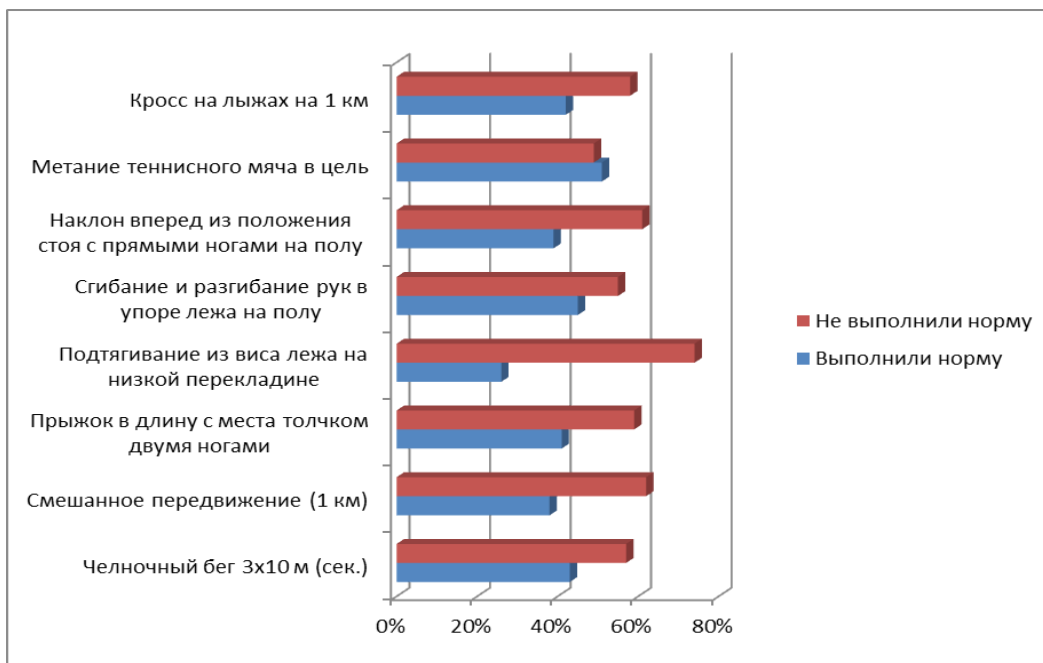


Рис. 7 Результаты констатирующего этапа исследования среди мальчиков, %

Графически результаты исследования девочек можно представить в виде рисунка 8.

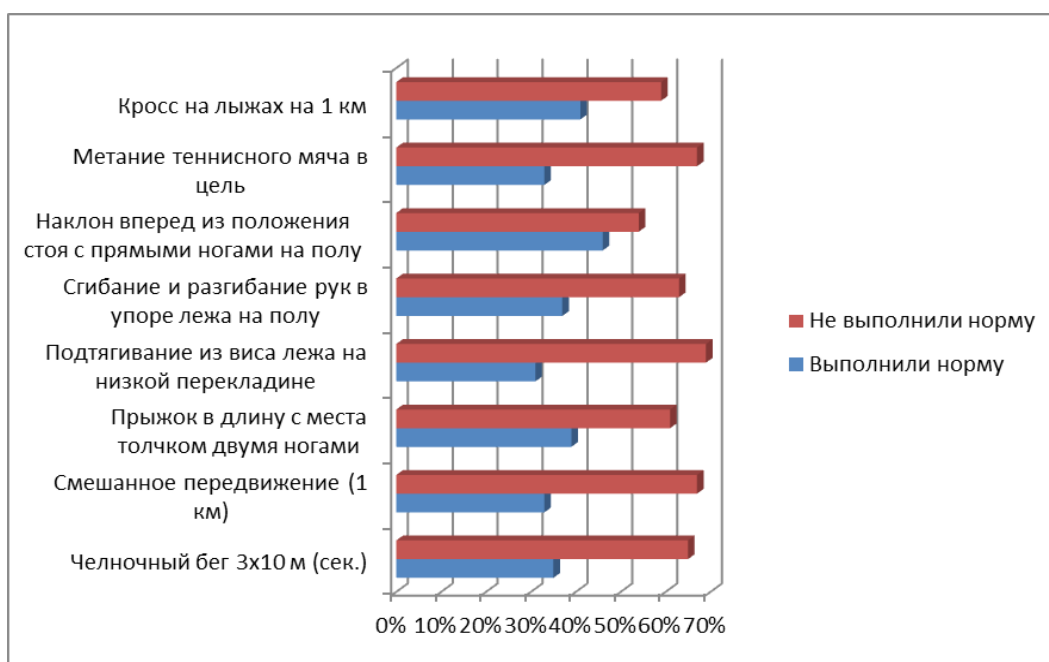


Рис. 8. Результаты констатирующего этапа исследования среди девочек, %

Сравнивая результаты мальчиков и девочек, приходим к выводу, что мальчики наиболее подготовлены к сдаче нормативов ГТО, чем девочки.

Таким образом, результаты констатирующего этапа исследования показали, что в группе испытуемых необходимо увеличить и усилить качество проводимых занятий для подготовки к сдаче нормативов ГТО в первом классе.

В связи с этим было принято решение о реализации разработанной программы физкультурной подготовки дошкольников к выполнению нормативов ГТО.

2.3. Реализация программы физкультурно-спортивного воспитания старших дошкольников

Реализация программы физкультурной подготовки дошкольников к выполнению нормативов ГТО проводилась в период с 01.11.2017г. по 01.03.2018г. В ходе реализации

программы было проведено 10 мероприятий информационно-обучающего характера с детьми и родителями. А также в регулярном режиме согласно плана учреждения по физическому развитию занятия по физкультуре, в содержание которых были включены упражнения, ориентированные на подготовку к тестовым испытаниям.

Для подготовки к сдаче нормативов по челночному бегу использовались следующие упражнения:

1. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода (предварительного разбега).
2. Челночный бег, 2x10 и 3x5 м.
3. Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом набивных мячей с одной линии на другую.

На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. По команде «Марш!» ребенок бежит до противоположной линии, берёт один набивной мяч, разворачивается, бежит до линии старта, кладёт мяч на пол за линию старта. Бегом возвращается за вторым мячом, берёт его, бежит обратно и кладёт рядом с первым. Время засекают в момент касания вторым мячом пола. Бросать мячи через линию запрещается.

4. Эстафета «Челночный бег». На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. Команды строятся в колонны по одному у одной из линий (линии старта). В руках у первых номеров команд по 3 кубика (желательно разного цвета). По сигналу первые номера бегут к противоположной линии, оставляют на ней один кубик, возвращаются назад и на линии старта оставляют второй кубик, затем бегут вновь к противоположной линии и оставив на ней третий кубик, возвращаются к своим командам, касанием вытянутой руки

передают эстафету вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Вторые номера бегут вперёд и на линиях собирают кубики, третьи вновь разносят их и т. д. Побеждает команда, первой закончившая бег. (желательно что бы у детей были номера)

5. Подвижная игра «Кто быстрее».

На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. На одной линии устанавливается 2-3 кегли одного цвета (например, синего), а на противоположной лицевой линии – 2-3 кегли другого цвета (например, красного). Задача игроков каждой команды как можно быстрее поменять кегли местами.

6. «Скоростная эстафета» (рис. 9).

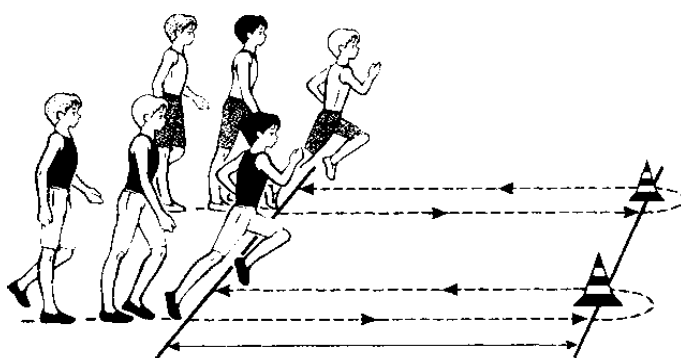


Рис. 9. Скоростная эстафета

Игроки распределяются на 3-4 команды. Команды становятся в колонну по одному у линии старта на расстоянии 2 - 3 м одна от другой. Перед каждой колонной на расстоянии 10-15 м устанавливают конусы (поворотные стойки). По стартовому сигналу первые игроки команд бегут до конусов, оббегают их слева, возвращаются обратно и касанием руки передают эстафету следующему игроку своей команды, после чего становятся в конец колонны. Вторые игроки выполняют то же самое задание и передают эстафету очередному участнику

и т. д. Побеждает команда, закончившая эстафету первой и не допустившая нарушения правил. Эстафета может повторяться 2 раза.

Для подготовки к даче нормативов по смешанному передвижению 1 км использовались следующие упражнения:

1. Бег с равномерной скоростью (в равномерном темпе) 1 км. На начальном этапе подготовки каждые 100 м дистанции следует пробегать за 30-35 с, затем по мере тренированности - за 22-26 с.

2. Повторный бег на отрезках от 200 до 600-800 м с интервалами отдыха, обеспечивающими восстановление организма учащихся от повторения к повторению (длительность интервалов отдыха планируется в зависимости от самочувствия занимающихся). Например: бег 2 раз по 200 м; бег 2 раза по 500 м.

Паузы между пробежками заполняют ходьбой с выполнением дыхательных упражнений.

3. Бег с неоднократным изменением скорости на дистанции. Например: бег с равномерной скоростью 1 км с ускорениями по 150м в середине и конце дистанции.

Количество и продолжительность ускорений на дистанции, места ускорений и скорость на них могут быть определены руководителем занятия или выполняться по самочувствию самих занимающихся.

4. Эстафетный бег с этапами 300—500 м.с осторожностью относимся к бегу. Уточнить физические возможности каждого ребенка. Обращать внимание на чистоту пульса и уметь правильно восстанавливать дыхание при помощи специальных упражнений.

5. Использовать подвижные игры, направленные на развитие выносливости: «Сумей догнать» и «Гонка с выбыванием».

Для подготовки к даче нормативов, по прыжкам в длину с места, использовались следующие упражнения:

1. И. п. - полуприсед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперёд-вверх с одновременным разгибанием ног и подъёмом на носки.

2. И. п. - полуприсед (глубокий присед), руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперёд-вверх с одновременным прыжком вверх толчком обеими ногами.

3. И. п. - упор присев. Выполнить прыжок вверх с махом рук вверх и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд.

4. И. п. - полуприсед, руки отведены назад. Небольшой прыжок вперёд (на гимнастический мат) в положение полуприседа, руки вперёд.

5. Прыжки в длину с места на гимнастический мат или в яму с песком: на технику, на заданную длину по ориентирам.

Так же использовались упражнения, развивающие скоростно-силовые способности (прыгучесть).

1. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах.

2. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 15-20 м.

3. Прыжки на обеих ногах через гимнастическую скамейку с последующим быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат (рис. 10).

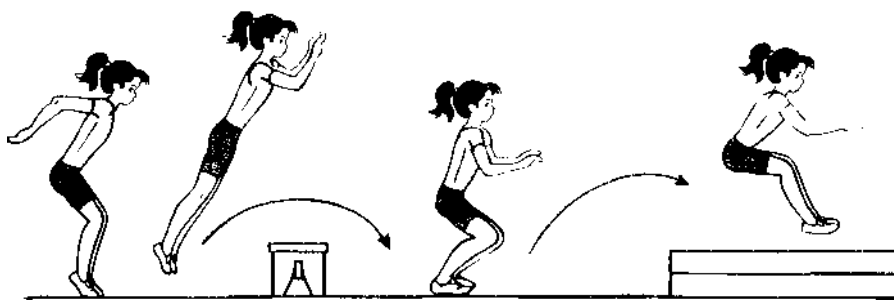


Рис. 10. Прыжки на обеих ногах через гимнастическую скамейку

5. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку),

6. Прыжки в длину с места на дальность (проводятся в виде соревнований между занимающимися). Подвижная игра «Кто дальше прыгнет».

Для подготовки к даче нормативов, по метанию теннисного мяча в цель, использовались следующие упражнения:

1. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 м.

2. Подвижная игра «Кто точнее».

Команды строятся в колонны по одному за линией в 5-6 м от стены. На стене перед каждой командой нарисованы мишени, каждая из которых представляет собой квадрат 80X80 см, внутри которого расположен круг диаметром 50 см. По сигналу игроки бросают по очереди мяч в цель. Попадание в квадрат - 1 очко, в круг - 2 очка. Побеждает команда, набравшая больше очков.

3. Подвижная игра «Снайперы».

Команды построены в шеренги за 1,5-2 м перед линией броска, у каждого игрока в руках по два теннисных мяча.

Для того чтобы упражнения в метании в цель были интересны занимающемуся, задания следует усложнять и изменять. Например, метание в различные цели с постепенным увеличением расстояния до них; метание в различные виды целей с ограничением времени на выполнение заданий; метание в цель из необычных положений (стоя на гимнастической скамейке, стоя на одном колене и др.).

Для подготовки к даче нормативов по подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине, использовались следующие упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевого пояса:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя и лёжа сзади (руки на гимнастической скамейке).

3. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах.

4. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.

5. Подтягивание на низкой перекладине из виса сиди.

6. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу.

Для подготовки к даче нормативов по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа, проводилась тренировка техники выполнения данного упражнения, а так же игра «Кто больше отожмется?».

Для подготовки к даче нормативов по наклонам вперед из положения стоя, использовались следующие упражнения, увеличивающие подвижность в тазобедренных суставах:

1. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола.

2. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук.

Для подготовки к даче нормативов по бегу на лыжах, использовались следующие упражнения:

1. Игры-соревнования на лыжах: «Гонка с преследованием» и «Гонки с выбыванием».

2. Игры-соревнования на лыжах: «Быстрый лыжник» и «Старт с преследованием».

3. Лыжные эстафеты с этапами 100—200 м.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в быстром темпе в течение 10-15 с (скоростные отжимания).

5. Приседания и полуприседания в быстром темпе.

Силовые способности проявляются в беге на лыжах при достаточно долгом выполнении силовой работы при отталкивании руками и ногами (силовая выносливость). В то же время, чтобы эффективно отталкиваться ногами (особенно при коньковых ходах), необходимо прилагать усилия как можно быстрее, а это зависит от уровня развития скоростно-силовых способностей.

Подводя итоги можно отметить, что все дети с удовольствием выполняли упражнения, участвовали в играх и соревнованиях.

2.4. Результаты сдачи нормативов ГТО старшими дошкольниками на контрольном этапе

После проведенных занятий на последнем моем уроке физкультуры дошкольники повторно сдали нормативы ГТО (см. Таблицу 4.).

Таблица 4

Результаты сдачи нормативов ГТО дошкольниками на контрольном этапе

п/п	№ Вид испытания	Мальчики		Девочки	
		Выполнили норму	Не выполнил и норму	Выполнили норму	Не выполнил и норму
1	Челночный бег 3х10 м (сек.)	71%	29%	65%	35%
2	Смешанное передвижение (1 км)	75%	25%	67%	33%
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	68%	32%	71%	29%
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	64%	36%	66%	43%
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	76%	23%	69%	31%
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	67%	33%	75%	25%
7	Метание теннисного	72%	28%	66%	34%

	мяча в цель				
8	Кросс на лыжах на 1 км	81%	19%	78%	22%

Графически результаты контрольного этапа исследования мальчиков можно представить в виде рисунка 11.

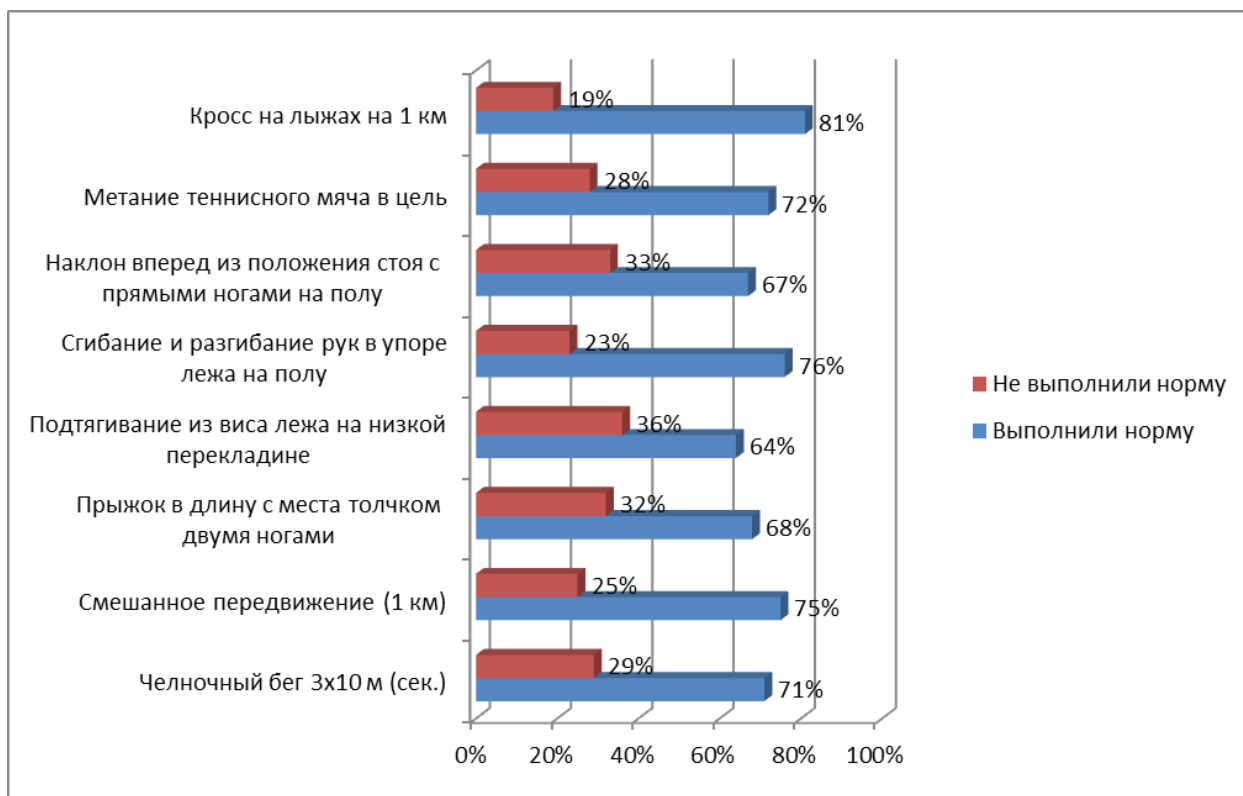


Рис. 11. - Результаты контрольного этапа исследования среди мальчиков, %

Графически результаты контрольного этапа исследования девочек можно представить в виде рисунка 12.

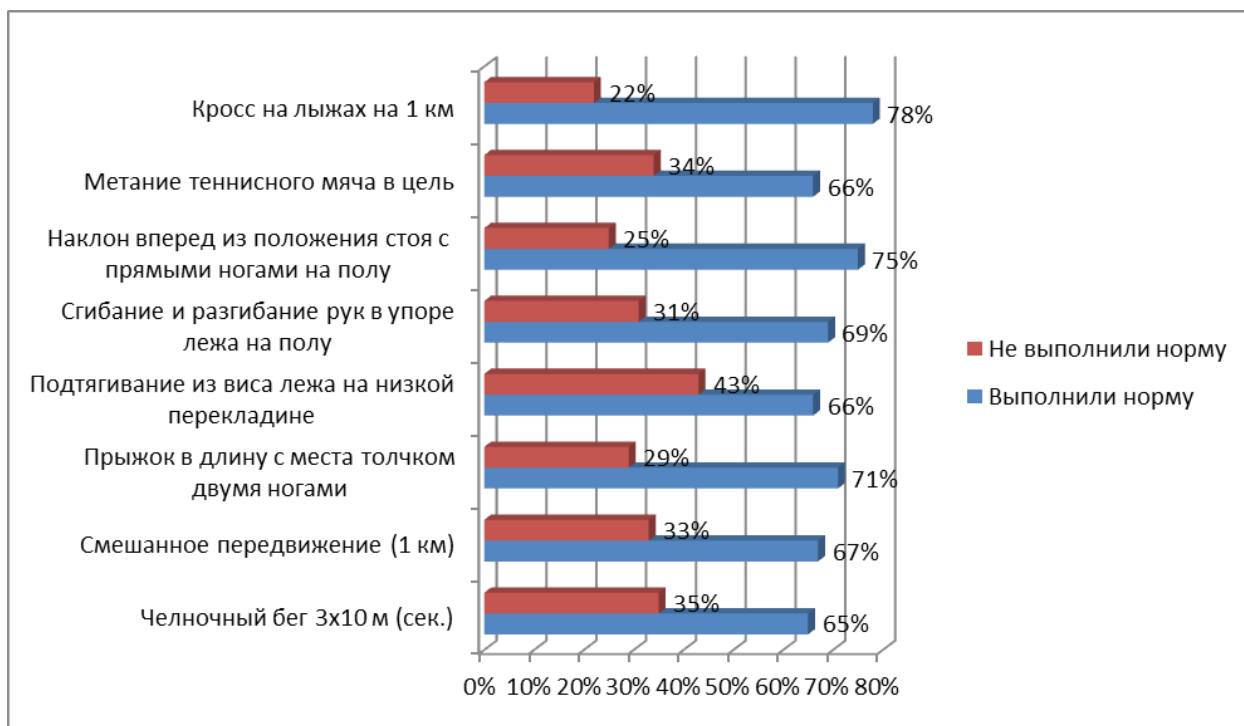


Рис. 12. Результаты контрольного этапа исследования среди девочек, %

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют об улучшении показателей сдачи нормативов ГТО и тем самым подтверждают эффективность разработанной программы физкультурной подготовки дошкольников к выполнению нормативов ГТО.

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

В практической части нашего исследования было проведено пробное диагностическое тестирование детей по сдаче нормативов ГТО для возрастной группы 1 ступени 6-8 лет. Результаты позволили нам говорить о необходимости реализации программы по подготовке к сдаче нормативов в начальной школе для выпускников нашего дошкольного образовательного учреждения. В ходе эмпирического исследования нами был реализован педагогический эксперимент, а именно внедрена программа физкультурно-спортивного воспитания старших дошкольников.

Результаты работы были повторно диагностированы в ходе проведенного итогового соревнования по тем же нормативам ГТО. Контрольные результаты позволяют нам сделать вывод о том, что составленная нами программа, основанная на разработанной в ходе теоретической работы модели, эффективна. А следовательно гипотеза, выдвинутая нами в начале нашего исследования о том, что подготовка к сдаче тестов ГТО в начальной школе будет эффективнее, если в физкультурно-спортивное воспитание старших дошкольников включить развитие интереса у детей к комплексу ГТО через знакомство с историей и современным положением комплекса ГТО, и вовлечь детей в тренировочный процесс по освоению видов испытаний, входящих в нормативы ГТО, подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование посвящено теме «Возможности физкультурно-спортивного воспитания для подготовки детей старшего дошкольного возраста к выполнению нормативов комплекса ГТО в начальной школе».

Целью работы являлось выявление способов физкультурно-спортивного воспитания для подготовки детей старшего дошкольного возраста к выполнению нормативов комплекса ГТО в начальной школе.

Для реализации цели были решены следующие задачи:

1. проанализированы теоретические аспекты проблемы физкультурно-спортивного воспитания детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста;
2. выявлены способы физкультурно-спортивного воспитания детей старшего дошкольного возраста в ДОУ;
3. эмпирически исследовано физкультурно-спортивное воспитание старших дошкольников.

В теоретической части нашего исследования нами были рассмотрены следующие вопросы – понятие физкультурно-спортивного воспитания, всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», психофизиологические особенности старших дошкольников, система физкультурно-спортивного воспитания в дошкольном образовательном учреждении.

Анализ научной педагогической литературы позволил нам сформулировать определение понятия «физкультурно-спортивное воспитание», как целенаправленный, организованный процесс, направленный на формирование физической и общей спортивной культуры личности.

Для осуществления подготовительной работы с детьми к участию в движении ГТО, необходимо расширить воспитательную составляющую системы физкультурного воспитания в ДОУ. В представленной системе воспитательный компонент недостаточно отражает работу по формированию у детей стремления к здоровому образу жизни, ценности здоровья, труда и отдыха.

А также в рамках теоретической главы нашего исследования нами была разработана модель физкультурно-спортивного воспитания детей старшего дошкольного возраста для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в начальной школе.

В практической части исследования на констатирующем и контрольном этапе было проведено диагностическое тестирование по сдаче нормативов ГТО в соответствии с возрастными нормами. На этапе эксперимента была реализована программа физкультурно-спортивного воспитания детей старшего дошкольного возраста для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в начальной школе.

Результаты эксперимента показали наличие положительной динамики в освоении испытаний, входящих в нормативы ГТО.

Таким образом, нам удалось подтвердить гипотезу исследования, выдвинутую в его начале. Подготовка к сдаче тестов ГТО в начальной школе будет эффективнее, если в физкультурно-спортивное воспитание старших дошкольников включить развитие интереса у детей к комплексу ГТО через знакомство с историей и современным положением комплекса ГТО, и вовлечь детей в тренировочный процесс по освоению видов испытаний, входящих в нормативы ГТО.

В заключении необходимо отметить, что данная работа имеет практическую значимость. Практическая значимость заключается в том, что разработанная модель и программа физкультурно-спортивного воспитания детей старшего дошкольного возраста для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в начальной школе могут использоваться в работе дошкольных образовательных учреждений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверина, И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие [Текст] / И.Е. Аверина. - 3-е изд. - М.: Айрис-пресс, 2007. - 144 с.
2. Азаров, Ю.П. Семейная педагогика. Воспитание ребенка в любви, свободе и творчестве [Текст] / Ю.П. Азаров. - М.: Эксмо, 2015. - 496 с.
3. Акбашев, Т.Ф. Первые шаги в «Педагогику жизни» / Т.Ф. Акбашев. - Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 1995 г. - 89 с.
4. Антропова, М.В. Режим для младшего школьника [Текст] / М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова. - М.: Вентана - Графф, 2003. - 24 с.
5. Бабенкова, Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет [Текст] / Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. - М.: ТЦ Сфера, 2009. - 64 с.
6. Борисова, М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. - метод. пособие [Текст] / М.М. Борисова. - Москва: Обруч, 2014. - 256 с.
7. Бороздина, Г.В. Психология и педагогика: Учебник для бакалавров [Текст] / Г.В. Бороздина. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 477 с.
8. Буданова, Е.А. Оценка готовности детей старшего дошкольного возраста к выполнению нормативов ГТО [Текст] / Буданова Е.А., Седых Е.А. // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. - 2016. - Т. 14, № 1. - С. 37-38

9. Вавилова, Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы [Текст] / Е.Н. Вавилова. - М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. - 160 с.
10. Вареник, Е.Н. Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет [Текст] / Е.Н. Вареник. - М.: ТЦ Сфера, 2009. - 128 с.
11. Виноградова, Н.А. Дошкольная педагогика: Учебник для бакалавров [Текст] / Н.А. Виноградова, Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева. - М.: Юрайт, 2013. - 510 с.
12. Всероссийская научно-практическая конференция «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения ВФСК (ГТО)» 6 нояб. 2015 г. [Текст] / отв. ред. В.В. Пономарев. - Красноярск : СибГТУ, 2015. - 177 с.
13. Галигузова, Л.Н. Дошкольная педагогика: Учебник и практикум для академического бакалавриата [Текст] / Л.Н. Галигузова, С.Ю. Мещерякова-Замогильная. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 284 с.
14. Гарафетдинова, Ю.А. Оценка физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста к сдаче норм ГТО [Текст] / Гарафетдинова Ю.А., Медведкова Н.И. // Современная наука : теорет. и практ. взгляд : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. (Тюмень, 15 апр. 2016 г.): в 4 ч. - Тюмень, 2016. - Ч. 2. - С. 147-149
15. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений [Текст] / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи. Сост. В. И. Теленчи. - М.: Просвещение, 1987. - 143 с.
16. Глазырина, Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. Учреждений

[Текст] / Л.д, Глазырина. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.

17. Гуревич, П.С. Психология и педагогика: Учебник для бакалавров [Текст] / П.С. Гуревич. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 479 с.

18. Дошкольник 4-5 лет в детском саду. Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие [Текст] / Т.И. Бабаева и др. Сост. и ред.: А.Г. Гогоберидзе, Т.И. Бабаева, З.А. Михайлова. – СПб.: ООО Издательство «Детство-пресс», 2010. – 576 с.

19. Игра и дошкольник. Развитие детей старшего дошкольного возраста в игровой деятельности: сборник [Текст] / под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой . - СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. - 192 с.

20. Карасев, Д.Ю. Развитие физических и личностных качеств дошкольников средствами физической культуры [Текст] / Д.Ю. Карасев // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та. Сер.: Педагогика, психология. – 2013. – №4 (15). – С. 88-91

21. Кипина, О.А. Учебно-воспитательная практика в дошкольных образовательных учреждениях: учебно-методическое пособие [Текст] / О.А. Кипина. - Ишим: Изд-во ИГПИ им. П.П. Ершова, 2011. - 100 с.

22. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации: лекции по социологии физической культуры и спорта [Текст] / Л.И. Лубышева. – М., 1996. –Вып.2. – С. 5,10.

23. Лубышева, Л.И. Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы [Текст] / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 4. – С. 2-7.

24. Мазаева, Л.Ю. Внедрение норм ГТО в ДОУ у детей старшего дошкольного возраста (из опыта работы) [Текст] / Мазаева Л.Ю., Повитухина Л.Б. // Образование и наука в современных условиях : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 26 февр. 2016 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. - Чебоксары, 2016. - № 1. - С. 115-116
25. Матвеева, Н.Ю. Ценностный потенциал адаптивной физической культуры [Текст] / Н.Ю. Матвеева, О.В. Ненарокова // Вестн. КГУ им. Н.А. Некрасова: Педагогика. Психология. Социал. работа. Ювенология. Социокинетика. - 2014. - №2. - С. 165-168.
26. Микляева, Н.В. Дошкольная педагогика: Учебник для академического бакалавриата [Текст] / Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева, Н.А. Виноградова. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 411 с.
27. Микляева, Н.В. Теория воспитания дошкольников: учеб. пособие для вузов [Текст] / Н. В. Микляева ; Ю.В. Микляева. - М. : Академия, 2010. - 208 с.
28. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие [Текст] / науч. Ред.: А.Г. Гогоберидзе. - СПб.:Издательство «Детство-пресс», 2012. - 160 с.
29. Овчинникова, Е.И. Физическая и техническая подготовка дошкольников к выполнению нормативов ГТО [Текст] / Овчинникова Е.И., Малинина Е.О., Алейникова В.В. //Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. (Иркутск, 16-17 июня 2016 г.): в 2 т. - Иркутск, 2016. - Т. 2. - С. 342-346.

30. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования [Текст] / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. - 304 с.
31. Правдов, М.А. Преемственность системы физической подготовки детей в дошкольных организациях и начальной школе в условиях внедрения комплекса ГТО [Текст] / Правдов М.А., Нежкина Н.Н. //Школа XXI века: тенденции и перспективы: сб. материалов II Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 18 дек. 2014 г.). - Чебоксары, 2014. - С. 195-198
32. Правдов, М.А. Физкультурно-образовательное пространство детского сада как условие подготовки детей к сдаче норм комплекса ГТО [Текст] / М.А. Правдов, Л.В. Правдова // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 19 февр. 2015 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. — Чебоксары, 2015. - С. 306-308
33. Пушкарева, И.Н. Методика обучения плаванию детей младшего школьного возраста для сдачи норм комплекса ВФСК ГТО [Текст] / Н.И. Пушкарева, Л.Ф. Старцева, К.А. Тычкина // Пед. образование в России. - 2015. - № 12. - С. 271-275
34. Синявский, Н.И. Мониторинг физической подготовки детей дошкольного возраста к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО [Текст] / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, А.А. Камартдинова // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 6. - С. 177-182
35. Система работы по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: [сайт]. - М.,

2003-2017. - URL: <http://festival.1september.ru/articles/576517/>
(дата обращения: 18.01.2018)

36. Степанов, В.С. Проблемы подготовки детей старшего дошкольного возраста к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 1 ступени [Текст] / В.С. Степанов, О.В. Балберова, А.Р. Федосеева // Науч.-спортв. вестн. Урала и Сибири. - 2017. - Т. 14, № 2. - С. 56-65

37. Столяров, В.И. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ): монография [Текст] / В.И. Столяров, С.А. Фирсин, С.Ю. Баринов. - Саратов, 2012. - 269 с.

38. Турченко, В.И. Дошкольная педагогика: Учебное пособие [Текст] / В.И. Турченко. - М.: Флинта, 2016. - 256 с.

39. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 7 изд., стер. - М.: Издательский центр «Академии», 2009. - 480 с.

40. Чегодаева, С.Ю. Подвижная игра как значимый компонент в процессе подготовки детей дошкольного возраста к сдаче норм ГТО [Текст] / С.Ю. Чегодаева // Дошк. и нач. шк. образование - развивающее и развивающееся. - 2015. - № 2. - С. 64-66.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Беседа с детьми подготовительной группы: «Здоровым быть - себя любить!».

Цель: Формирование знаний и навыков о здоровом образе жизни, необходимость заботиться о своем здоровье. Систематизировать знания о полезных и вредных привычках и продуктах питания, о необходимости соблюдения режима дня.

Ход беседы:

Инструктор: Сегодня я хочу с вами поговорить о здоровье и о том, что помогает человеку быть здоровым. И начну с таких слов:

«Здравствуй» - люди говорят,

Это слово просто клад!

Здравствуй - значит будь здоров!

И не нужно больше слов!

Если Здравствуй ты сказал,

Ты здоровья пожелал!

Мы с вами тоже желаем всем здоровья и хорошего настроения.

Инструктор: - В старину говорили «Здоровье - дороже золота», «Здоровье - ни за какие деньги не купишь», «Береги здоровье - смолоду». И это действительно так. А о том, как быть здоровыми, сильными, смелыми, выносливыми и веселыми мы сегодня и узнаем.

Сейчас я загадаю вам загадки, а вы дружно отвечайте

- Здоровым будешь ты всегда, коль будет правильной (Еда)
- Будешь правильно питаться, будешь лучше (Развиваться)
- Полезные продукты (Овощи и фрукты)
- Чипсы, жвачка, сухари - это все твои (Враги)

Инструктор: – Молодцы, ребята. Правильное питание – это очень важно для здоровья. Я предлагаю поиграть в игру, я буду называть продукты питания, если это полезные – то вы хлопаете, а если вредные – топаете.

(Проводится игра «Топаи-Хлопай»)

Инструктор: – Ребята, вы отлично справились с заданием. А еще очень важны для здоровья витамины, которые тоже содержатся в полезных продуктах. Послушайте.

- Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку,
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.
Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше нам.
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон.
Хоть и кислый очень он.

Инструктор: – Ребята, скажите, что нужно делать, чтобы быть сильными, ловкими, смелыми (предполагаемые ответы детей – заниматься физкультурой, спортом, делать утреннюю зарядку). Правильно, чтобы быть здоровыми, нужно вести подвижный образ жизни. Нам тоже пора сделать зарядку (динамическая пауза- пантомима).

- Будто взяли в руки мяч, он об пол стремится вскачь,
- А теперь, вы наклонитесь, штангу поднимать боитесь?
- Вот скакалки вы берите, через них теперь скачите!
- Взяли обручи, и вот, крутим бедрами, народ!
- Энергичнее крутите, обручи не уроните!
- А теперь бегом, бегом, бег на месте и кругом!
- Мы теперь уже поплыли, вот и к берегу приплыли!

Инструктор: - Я загадаю вам еще загадки, и если вы их отгадаете, вы сможете сказать, что еще помогает человеку быть здоровым:

- Ускользает, как живое, но не выпущу его я,
Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (Мыло)
- Чистить зубы помогает, на щетинке паста тает,
Ею чистить каждый день, зубы нам совсем не лень (Зубная щетка)
- В ванне вымылся и вот, оно тебя давно уж ждет,
Вытрешься и ты сухой, а оно промокло, ой! (Полотенце)

Инструктор: - Так что же нужно делать, чтобы быть здоровыми (ответы детей – следить за чистотой своего тела, часто мыть руки, ухаживать за зубами и т. д.)

Инструктор: - Правильно, очень важно следить за чистотой своего тела, соблюдать правила гигиены, быть опрятными. Недаром в пословицах говорится:

Чистота- залог здоровья

- Чистота – лучшая красота
- Кто аккуратен – тот людям приятен.

Инструктор: - Ребята, а как вы думаете, без чего человек не сможет жить

(предполагаемые ответы детей – без еды, без воды и др.)

Инструктор: – Без еды человек может прожить 5 недель, без воды – 5 дней, а вот без воздуха – не сможет и 5 минут. Недаром говорят- Человек живет, пока он дышит. А каким воздухом полезно дышать (чистым, свежим)

Ребята, а еще для здоровья очень важно соблюдать режим дня. Кто скажет, что это значит (предполагаемые ответы детей)

Правильно, чтобы быть бодрыми, энергичными и веселыми весь день, нужно вовремя ложиться спать, утром делать зарядку, завтракать, заниматься, гулять.

Инструктор: – Ребята, я желаю вам быть здоровыми, веселыми, сильными, ловкими!.

Приложение 2

Викторина: «Здоровый образ жизни».

Цель: закреплять знания о том, что главное в жизни человека – это здоровье.

Задачи: развивать у детей умение правильно относиться к своим жизненно – важным органам;

Закреплять знания детей о здоровом образе жизни; о здоровьесберегающих технологиях: пальчиковых играх, массаже и физкультминутках;

Формировать у детей представления о значении правильного питания и физических упражнений как способах сохранения здоровья;

Закреплять знания о пользе витаминов и их значении для здоровья человека;

Развивать познавательный интерес, творческую активность;

Воспитывать желание быть здоровым, внимательное доброжелательное отношение др. к др.

Материал и оборудование: плакаты с телом человека, иллюстрации с изображением органов: сердца, легких, уха, глаза и т.д., фишки, призы.

Предварительная работа: знакомство с телом человека, чтение художественной литературы и стихов, разучивание песен, отгадывание загадок, беседы о здоровом образе жизни, об органах.

Ход занятия

Инструктор: Сегодня мы поиграем в игру: «Знатоки ЗОЖ». Вы разделитесь на две команды. Одна команда будет называться «Витаминка», другая- «Вкусные фрукты». Вы сможете проявить здесь свой ум, смекалку, сообразительность, находчивость. Игра посвящена теме: «Быть здоровым я хочу». За каждый правильный ответ участники получают фишки.

Команды садятся друг против друга.

Инструктор: Сейчас я проведу интервью у капитанов команды. Как вы понимаете фразу: «Здоровый образ жизни».

Ответы:

-Мы должны следить за своим здоровьем. Должны правильно питаться, есть побольше фруктов, овощей. Мы не должны пить газировку, есть чипсы.

-Мы должны заниматься спортом. Я делаю по утру зарядку, много гуляю.

1тур – «Знаю ли я себя?»

1) Назови орган слуха. (Уши)

2) На ночь два оконца

Сами закрываются.

А с восходом солнца

Сами открываются. (Глаза)

- 3)Чего у тебя по пять? (Пальцев)
- 4)Назови орган зрения. (Глаза)
- 5)Всегда во рту, а не проглотишь. (Язык).
- 6)Назови орган дыхания. (Нос)
- 7)Чего у тебя много? (Волос, ресничек)
- 8)Для чего нужен нос? (Дышать, нюхать)
- 9)Что лишнее: рот, нос, книга, глаза? (Книга)
- 10)Самая верхняя часть тела. (Голова)
- 11)Настя весело бежит к речке по дорожке,
А для этого нужны нашей Насте...(Ножки)
- 12)Что у тебя по одному?(Голова, нос и т. д.)
- 13)Что лишнее: голова, кукла. рука, ноги? (Кукла)
- 14)Настя ягодки берет по две, по три штучки,
А для этого нужны нашей Маше...(ручки)
- 15)День и ночь стучит оно,
Словно бы заведено.
Будет плохо, если вдруг
Прекратиться этот стук .(Сердце)

Инструктор: Сейчас мы отдохнем и сделаем все вместе массаж лица.

Массаж лица.

Оттяну вперед я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для ушек

Нужно делать всем.

Оттяну вперед я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

2 тур – «Логические цепочки»»

1)скажи наоборот: грязный - ...(чистый)

2)Скажи наоборот: веселый - ...(грустный)

3)Скажи наоборот: здоровый - ...(больной)

4Что лишнее: лыжи, санки, скакалки, коньки? (Скакалка не относится к зимним уличным видам спорта).

5)Скажи наоборот: жарко - ...(холодно)

6)Скажи наоборот: сладкий -...(горький)

7)Скажи наоборот: вредно -...(...полезно)

8)Скажи наоборот: хорошо - ...(...плохо)

3 тур – «Здоровое питание».

1)Что делают из молока?(Кефир, творог, сметану, сыр, масло, йогурт)

2)Что лишнее: картофель, яблоко, огурец, капуста? Почему? (Яблоко, потому что это фрукт, а не овощ).

3)Сок из винограда какой? (Виноградный)

4)Третье блюдо на обед. (Компот)

5)Банан, апельсин, груша, яблоко – это ... (Фрукты)

6)Суп из молока какой? (Молочный)

7)Что можно приготовить из овощей? (Винегрет, салат и т. д.)

8)Когда мы завтракаем? (Утром)

9)Первое блюдо на обед? (Суп)

10)Помидор, огурец, капуста, свекла – это...(овощи)

11)Полезный продукт, который получают от коровы? (Молоко)

12)Что делают из муки? (Хлеб, пироги, печенье и т. д.)

13)Сок из сливы какой? (Сливовый)

14)Что лишнее: яблоко, огурец, банан, груша? Почему?
(Огурец, потому что это овощ, а не фрукт.)

15)Когда мы ужинаем? (Вечером)

16)Суп из рыбы называется...(рыбный)

А теперь на месте шаг

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)

От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)

И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

4 тур - «Закончи пословицы».

Чисто жить...(здоровым быть)

Чистота -(...залог здоровья)

Здоровье дороже ...(золота)

Здоровье в порядке...(спасибо зарядке)

В здоровом теле...(здоровый дух)

Если хочешь быть здоров...(закаляйся)

Инструктор:

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой моя речь,

Я желаю всем здоровья,

До счастливых новых встреч!

Ребята, вы очень много знаете о здоровом образе жизни. Все молодцы! Победила дружба! Всем вручаются медали ЗОЖ!

«Здоровье всему голова»

Цель: Создать условия для обобщения элементарных валеологических знаний детей, развития умения использовать эти знания для своего оздоровления. Закреплять культурно-гигиенические навыки у детей, приобщать детей к занятиям физкультурой и к здоровому образу жизни.

Задачи:

- развивать двигательные навыки;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- создать радостное эмоциональное настроение.

Ход

Ведущий: Здравствуйте, ребята, если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

Дети: Мы желаем ему здоровья!

Ведущий. А что такое здоровье?

Ответы детей

Ведущий: А кто скажет, что значит «быть здоровым?». (ответы детей) Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться.

Всем ребятам наш привет!

И такое слово:

Спорт любите с малых лет –

Будете здоровы!

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

В мире нет рецепта лучше –

Будь со спортом неразлучен,
Проживешь сто лет –
Вот и весь секрет!
Приучай себя к порядку –
Делай каждый день зарядку,
Смейся веселей,
Будешь здоровей.

Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник День
Здоровья.

Улыбкой светлой,
Дружным парадом
День Здоровья начать нам надо.
Давайте все дружно крикнем
Дню Здоровью Ура! Ура! Ура!

Мы с вами поделимся на команды. Первая команда
«Мойдодыры», вторая «Айболиты».

Команды представляются.

Если кто-то нездоров, не зовите докторов. Всех излечит,
исцелит команда наша – «Айболит»!

Мойте шею, руки с мылом. Трите щечки, нос до дыр. И
похвалит непременно вас за это Мойдодыр.

Ведущий: Чтобы быть в хорошей соревновательной форме
и в отличном настроении давайте проведем маленькую
разминку.

Музыкальная разминка «У жирафа пятна ,пятнышки
езде!»

Ведущий: Ребята разминка позади, теперь можно
переходить к основным заданиям. Они у нас в этой чудесной
бочке. Вам понадобятся находчивость, смекалка и, конечно
взаимовыручка.

Команды готовы к соревнованиям?

Ведущий: Ребята, а вы знаете, какие нужны предметы для того, чтобы ухаживать за своим внешним видом. (Ответы детей)
Это мы сейчас проверим.

Эстафета «Перенеси предметы гигиены»

Дети делятся на команды. Напротив каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы (мыльницы, зубные щётки, расчёски, игрушки и т.д.) Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справиться со своим заданием.

Ведущий: Молодцы ребята, вы очень хорошо, справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены.

Мы с вами уже говорили, что чтобы быть здоровым нужно не только спортом заниматься, но и правильно питаться и кушать полезные продукты.

Викторина о полезных продуктах. Командам по очереди зачитываются загадки.

Расту в земле на грядке я.

Красная, длинная, сладкая. (Морковь)

Уродилась я на славу.

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи

Меня в них ищи. (Капуста)

Заставил плакать всех вокруг

Хоть он и не драчун, а ... (Лук)

Круглое румяное.

Я расту на ветке:

Любят меня взрослые
И маленькие детки. (Яблоко)

Горит на грядке светофор,
И люди ждать согласны,
Пока зелёный ...
Не сделается красным (помидор)
Она в коричневом мундире,
Сытнее овоща нет в мире.
На грядке куст её цветёт,
Под ним в земле она растёт.(картофель)
С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин —
Это спелый...(апельсин)

Будет крепок и высок
Тот, кто пьёт морковный ... (сок).
Есть для защиты вместо рук —
Зубастая головка.
Микробы вредные вокруг
Я истребляю ловко.
Кто со мною незнаком?
Называюсь... (Чесноком)

Что за белые крупинки?
Не зерно и не снежинки.
Скисло молоко — и в срок
Получили мы... (творог)
Витаминный штурм закончился, и мы продолжаем.

Остановка медицина

Развивающая игра «Что такое?» Тема - лекарственные средства.

Ведущий читает три слова — определения какого-либо предмета. Задача детей назвать этот предмет. Можно использовать подсказки.

Пушистая, белая, волокнистая... (вата)

Круглый, черный, активированный... (уголь)

Резкопахнувший, дезинфицирующий, прозрачный...(спирт)

Белый, стерильный, марлевый... (бинт)

Горькая, болеутоляющая, жаропонижающая...(таблетка)

Липкий, тонкий, мозольный...(пластырь)

Коричневый, жгучий, дезинфицирующий...(йод)

Фиолетовая, жидкая, обеззараживающая...(марганцовка)

Физкультурная остановка

Эстафета «Воздушный шар»

Воздушный шар зажат двумя палочками. Донести до ориентира и вернуться назад.

Эстафета «Донеси не урони»

Дети по очереди на столовой ложке проносят теннисный мячик, аккуратно чтобы не упал.

Эстафета «Передача мяча над головой»

Первый передает мяч над головой следующему, так до последнего участника. Последний участник с мячом обегает команду и встает первым.

Эстафета «Стрельба луком»

Каждый участник бежит до линии финиша, на которой лежит репчатый лук, и старается попасть им в ведро-мишень, которое стоит на 5 м дальше финиша.

Станция оздоровительная.

Массаж биологически активных зон «Неболейка»
для профилактики простудных заболеваний (разработка
М.Ю. Картушиной)

Чтобы горло не болело, Поглаживают ладонями шею
мягкими

Мы его погладим смело. движениями сверху вниз.

Чтоб не кашлять, не чихать, Указательными пальцами

Надо носик растирать. растирают крылья носа.

Лоб мы тоже разотрем, Прикладывают ко лбу ладони
«козырьком»

Ладонку держим козырьком и растирают его движениями
в стороны

«Вилку» пальчиками сделай, Раздвигают указательный и
Массируй ушки ты умело. средние пальцы и растирают
точки перед и за ушами.

Знаем, знаем — да-да-да! — Потирают ладони друг о друга.

Нам простуда не страшна!

Ведущий: На этом наш праздник подошел к концу.
Дружите со спортом и будьте здоровы!

Спорт ребятам очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт - помощник, спорт - здоровье,

Спорт - игра, крикнем мы - физкульт... ура!!!

**Конспект физкультурного развлечения в
подготовительной группе**

«Нам со спортом по пути ГТО ждет впереди»

Цель: Внедрение комплекса ГТО для детей дошкольного возраста.

Задачи:

- Формировать представление детей о комплексе ГТО
- Развивать физические качества, красивую осанку, пластику движений;
- Развивать волевые качества, стремление выполнять задания точно и быстро;
- Воспитание «здорового духа соперничества».

Оборудование: теннисные мячи 5 шт., мишень 1 шт., гимнастические коврики 2 шт, интерактивная доска.

Ход развлечения.

Дети и Алеша Попович входят в зал. Видят указатель.

Алеша - читает указатель. (на право пойдешь – слабым будешь; на лево пойдешь сильным, ловким и здоровым станешь)

Дети куда мы пойдём? (дети отвечают).

Алеша – значит нам туда!

Построение детей в одну шеренгу.

Входит Илья Муромец.

Илья – О... Алешенька, привет!

Что, пришел с дружиной?

Алеша – Здравствуй Муромец Илья,

Это супер детвора умные и сильные!

Илья – раз умна так детвора,

Тогда слушайте сюда.

Расскажу вам.... Во-во-во!

Что такое ГТО! (Дети смотрят изображения значков на экране).

ГТО - это комплекс спортивных испытаний, а расшифровывается как готов к труду и обороне.

Тем, кто прошел, все испытания вручается золотой значок, кто прошел пять испытаний -серебряный,

Четыре испытания - бронзовый.

Сегодня мы с вами пройдем 4 испытания на бронзовый значок.

В эти испытания будут входить:

-Прыжок в длину с места;

-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

-Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.

-метание теннисного мяча в цель.

Илья - Вот ребята всем понятно?

Чтобы нормы сдать на пять

Это надо точно знать,

Быстро надо бегать,

Ловко надо прыгать.

Чтобы в нормах победить

Надо ловким, сильным быть!

А теперь Алеша друг

Надо бы размяться!

Надо что бы детвора, подготовлена была к сдаче нормативов.

Алеша - Чтобы мышцы разогреть,

Будем мы сейчас пыхтеть.

Разогреем наше тело и приступим к сдаче смело!

Алеша - на первый второй рассчитайсь!

Первые номера 3 шага вперед! (перестроение детей в две шеренги)

(проводит разминку под музыку)

Илья - ну надеюсь все готовы?

Переходим значит к делу!

Отожмемся все мы смело

Упор лежа принимаем

К упражненью приступаем! (дети отжимаются, мальчики 7 раз, девочки 4 раза, результат фиксируется).

Алеша - молодцы ребята вы

А теперь нас ждут прыжки

Прыгать будем с места мы

Приземленье на две ноги! (дети прыгают с места в длину, результат фиксируется).

Алеша - чтоб удара избежать

Надо гибкостью обладать,

Стоя будем наклоняться

И земли рукой касаться! (дети выполняют наклон из положения, стоя на полу, с прямыми ногами). Результат фиксируется.

Илья - чтоб врагов нам победить,

Надо очень метким быть!

Если дети вам не лень

Попадите мячом в цель! (дети метают теннисный мяч в цель, 5 попыток, расстояние 6м.) результат фиксируется.

Илья - а теперь ребята давайте поиграем в игру и называется она «золотые ворота».

Ход игры:

Пара игроков, встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки – это ворота.

Остальные игроки берутся за руки так, что получается цепочка.

Игроки – ворота говорят считалку, а цепочка должна быстро пройти между ними.

Считалка:

Золотые ворота, проходите кто куда.

Первый раз прощается,

второй раз запрещается,

а на третий раз не пропустим вас.

«С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются. Те дети, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. «Ворота» побеждают, если им удалось поймать всех игроков.

Илья - Подведем теперь итог

Кто был ловок, кто все смог.

Заработали очки

Обменяли на значки!