

КАКАЯ ФИЗКУЛЬТУРА НУЖНА ДОШКОЛЬНИКУ

Стрельцов Владимир Петрович – мастер спорта СССР по самбо, преподаватель физической культуры, который работает с детьми и подростками более 20 лет, инструктор по рукопашному бою КС «Динамо», г. Пятигорск.

ПРОЛОГ – ИСТОРИЯ ВОПРОСА

«Говорят, что чем раньше ребенок начал заниматься боевыми искусствами, тем быстрее идет его общее развитие и никакие другие занятия большего эффекта дать не могут. Правда ли это? Не повредят ли занятия боевыми искусствами моему ребенку в таком раннем возрасте? И вообще, что лучше для развития моего ребенка?»

«Сын видит мои тренировки, когда тренируюсь дома и начинает подражать. Меня умиляет, как он старательно качает пресс, приседает, прыгает 😊 Но не повредит ли ему такая физнагрузка в 4 годика? Спецом не тренирую, малый сам хочет, не запрещать же мне ему. С одной стороны это сказывается положительно: когда ходим в садик, он на второй этаж бежит по лестнице! Да ещё и вприпрыжку, людей сбивает с ног! Но не вредно ли ему это пока что? Как лучше поступать?»

«Некоторые говорят, что танцы для ребенка классно, другие говорят что каратэ, айкидо и т.д. и т.п. Вот исполнится ребенку 3 года отдам в какую-нибудь секцию и мой ребенок будет самым здоровым и развитым. А так ли это?»

Такие вопросы (или близкие по смыслу) очень часто задаются на форумах в Интернете и в залах для занятий боевыми искусствами. Зачастую родители приходят в додзе в надежде, что инструктор карате, джиу-джитсу, айкидо, танцев (зависит от предпочтений, моды, каких-то старых комплексов родителей, просто от незнания основ дошкольного воспитания и развития ребенка) сделает их ребенка здоровым, сильным, спортивным. Так ли это? На что нужно обратить внимание?

Из всех вопросов, перечисленных выше, можно выделить один главный: **Какая система физического воспитания нужна ребенку дошкольного возраста?** Попробуем дать на него ответ.

Однако, чтобы определиться с ответом на поставленные выше вопросы, нужно понимать, что период дошкольного детства весьма неоднороден и состоит из этапов, каждый из которых имеет свои особенности.

В дошкольном детстве, как правило, выделяют следующие периоды: младенчество (до 1 года), ранний возраст (1-2 года), средний возраст (3-4 года) и старший дошкольный возраст (5-7 лет). Периоды эти характеризуются различными особенностями роста и развития организма, которые проявляются в изменении размеров тела, уровне развития и совершенства различных психофизических функций, в разнообразной сложной деятельности детей. В связи с этим разделением определяется характерная для каждого возраста предрасположенность к деятельности и обучению. Эта предрасположенность называется «сенситивностью», а периоды определяются как «сенситивные» – благоприятные для какого-то вида обучения и формирования определенных навыков и функций.

На основе понятие «сенситивность» построена целая доктрина, пропагандирующая возможность и даже необходимость обучения детей различным дисциплинам в раннем возрасте (иностранный язык, математика, виды БИ и т.д.). Как правило, рекомендуют начинать обучение с 3-х лет. Это обусловлено возрастными особенностями, прежде всего нервной системы,

которая способна потреблять и усваивать большое количество информации. Именно поэтому в дошкольном возрасте рекомендуется осваивать разнообразные двигательные действия и упражнения, которые потом сформируют основу двигательного статуса ребенка, практически на всю жизнь.

Основная проблема раннего обучения детей заключается в том, что обучение различным дисциплинам происходит не на основе физического воспитания и развития и даже не параллельно, а, как правило – вместо этого. Это относится как к интеллектуальной деятельности, так и к специфическим видам двигательной деятельности. Сложные виды двигательной деятельности, такие как танцы или боевые искусства не являются необходимыми в дошкольном возрасте. В дошкольном возрасте, любая деятельность с целью воспитания детей будет решать в первую очередь задачи общего физического воспитания и развития, в какую бы форму это ни было облечено. В этом случае логично ознакомиться с принципами и содержанием общего физического воспитания детей дошкольного возраста.

В рамках настоящей статьи предлагается основное внимание уделить физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) по причине меньшей собственной специфичности и взаимосвязи с периодом младшего школьного возраста. Тем не менее, в целях полноты картины, будем обращать внимание и на более ранний возраст.

МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ И ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

Возраст 5-7 лет является концом периода первого детства, который определяется в педиатрии с 4 до 7 лет. В этом периоде интенсивно развиваются все физиологические системы организма ребенка (сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательный аппарат, эндокринные железы), происходит качественное и функциональное совершенствование головного мозга.

После некоторого замедления роста на 4-м и 5-м году жизни, прибавка в росте на 6-м и 7-м году значительно возрастает, это период первого вытягивания, связанный с функциональными изменениями в эндокринной системе (в частности с усилением функции гипофиза). По данным медицинской статистики рост детей составляет в 6 лет – 111-120 см, в 7 лет – 118-129 см. Масса тела к 6-7 годам становится равной удвоенной массе тела годовалого ребенка. В среднем он составляет в 6 лет 19,0-24,1 кг, в 7 лет – 21,5-27,9 кг.

С ростом ребенка изменяются пропорции тела, увеличивается масса скелетных мышц больше, чем масса других органов. У новорожденных масса скелетных мышц составляет 23% от массы тела, в 8 лет – 27%, в 18 лет – 44%. К 6-7 годам хорошо развиты крупные мышцы тела, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

К концу периода первого детства увеличивается рост костной ткани при поперечном росте костей, происходят процессы окостенения в тканях эпифизов трубчатых костей ж позвоночного столба, четко проявляются грудной и поясничный изгибы позвоночника, однако позвоночный столб ребенка остается весьма чувствительным к деформирующим воздействиям (неправильное положение тела, долгое стояние, чрезмерные нагрузки). Не следует забывать, что даже правильная поза, если она сохраняется длительное время, может послужить причиной нарушения осанки.

Наиболее выраженная возрастная динамика происходит в нервной системе, прежде всего в головном мозге. Вес мозга к 6 годам составляет 90% веса мозга взрослого человека. По данным, полученным Институтом Мозга АМН СССР, наиболее сложные лобные области созревают окончательно в 6-7 летнем возрасте. По своим функциональным характеристикам головной мозг 6-летнего ребенка готов к усвоению значительного объема информации. В период первого

девства (4-7 лет) возрастает сила и подвижность нервных процессов, дети способны сосредотачивать внимание в течение 15-20 минут. В связи с возрастанием роли второй сигнальной системы, вербальное мышление оказывает все большее влияние на реакции первой сигнальной системы.

После 5 лет возможно словесное внушение, к 6-7 годам дети различают общие и групповые признаки, развивается понятийный аппарат, появляется абстрактное мышление, управляющее поведенческими реакциями. В 6 лет дети могут выполнять упражнения уверенно и технично, способны дифференцировать свои мышечные усилия, поэтому могут выполнять движения с различной амплитудой, им доступны элементы планирования и самоконтроля.

Относительно небольшие размеры сердца и легких, тонкие стенки левого желудочка в определенной степени компенсируются коротким кругом кровообращения, широкими сосудами, высокой капилляризацией тканей. До 5-летнего возраста, происходит главным образом концентрический рост сердца, а после 5 лет возрастает емкость полостей, усиливается влияние блуждающего нерва, несколько снижается интенсивность обмена веществ и замедляется ЧСС со 100 уд/мин в 5-летнем возрасте до 85-75 уд/мин в 7 лет. Минутный объем крови достигает почти 2 литра.

Рост сосудов продолжается, но этот процесс отстает от роста сердца, что вызывает повышение артериального давления. В 6 лет систолическое давление составляет 90-110 мм. рт. ст., а диастолическое – 55-66 мм. рт. ст.

Количество альвеол в легких к 7-8 годам достигает уровня взрослого человека, растёт объём и масса легких. ЖЕЛ в 7 лет возрастает до 1600 мл, частота дыхания – до 25 в минуту; дыхательный объём легких 176 мл, соответственно минутный объём дыхания – 3500 мл. Наряду с этими показателями важно отметить, что возраст 6 лет является одним из существенных переломных моментов становления аэробной работоспособности. Относительное потребление кислорода в период 6-7 лет составляет 151 мл/кг/мин. Исходя из этого можно сказать, что в 6-8 летнем возрасте можно тренировать выносливость в режиме умеренной интенсивности.

Кровь как внутренняя среда на фоне незавершенной зрелости важнейших систем организма, играет ключевую роль в адаптации детей к условиям среды. Изменяется лейкоцитарная формула. Система крови тесно связана с иммунитетом. Иммунологический аппарат наиболее интенсивно развивается от 2 до 10 лет. Адекватные физические нагрузки благоприятно сказываются на системе иммунитета. Избыточный анаболизм, лежащий в основе роста и развития организма, определяется главным образом объемом двигательной активности. Благодаря деятельности мышц, повышаются функциональные возможности центральной нервной системы, самих скелетных мышц, других органов и систем, стимулируются процессы роста.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

На 6-м и 7-м году жизни двигательные возможности ребенка заметно расширяются. Дети в этом возрасте овладевают умением управлять своим вниманием, у них нормируется интерес не только к результату, но и к способу выполнения различных заданий, желанию научиться их выполнять» умение оценивать успешность собственной деятельности, выявлять и исправлять свои ошибки.

Двигательная активность оказывает влияние на формирование психофизиологического статуса ребенка.

Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

Увеличение на 6-7-м году жизни подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения ЦНС, а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивает значительное повышение уровня развития быстроты двигательных действий. Скрытый период двигательной реакции с возрастом укорачивается, время реакции руки меньше, чем время реакции ноги. В данном возрасте упражняемость детей в разнообразных бытовых, игровых движениях оказывает тренирующее воздействие на данные группы мышц и двигательные центры коры головного мозга.

Наряду с быстротой в старшем дошкольном возрасте активно развивается мышечная сила. В то же время, следует отметить, что в старшем дошкольном возрасте детям не всегда удается мобилизовать мышечные усилия в нужный момент, поэтому результаты проявления чистого качества силы при выполнении движений сложны даже для детей этого возраста. Значительно успешнее дети выполняют задания, которые дают возможность комплексного проявления работы нескольких мышечных групп – например, бросок набивного мяча. В данном возрасте в основном используются упражнения требующие совместного проявления силы и быстроты движения (метания, прыжки).

Экспериментальные исследования развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста показали, что время деятельности, в течение которого дети могут поддерживать заданную интенсивность, заметно возрастает. Как показывают наблюдения, дети 6 лет в среднем могут пробежать 3120 м без отдыха (В. В. Белоярцева, 1983). При этом отсутствуют внешне выраженные признаки утомления. Анализируя данные ряда авторов, развитие детей в данном возрасте и их двигательная активность предъявляют высокие требования к кардио-респираторной системе детского организма. Повышение уровня кардио-респираторной выносливости (аэробный компонент) позволяет увеличить показатели общей работоспособности организма, увеличить силу нервной системы, благотворно влиять на развитие иммунной системы организма и опорно-двигательного аппарата. Змановский Ю. Ф. в своей работе «Здоровый дошкольник», (1995), утверждает, что между уровнем аэробной выносливости и устойчивостью организма к респираторным заболеваниям существует прямая зависимость: чем больше уровень выносливости, тем больше устойчивость организма к простуде.

Развитие силы и выносливости обеспечивает повышение уровня физической работоспособности. Как показывают исследования, режим двигательной активности влияет на данный показатель существенно. Анализ данных, характеризующих развитие гибкости, показал, что тенденции возрастного увеличения результатов не обнаружено. Степень проявления данного качества зависит от постановки работы по физическому воспитанию.

Умение произвольно координировать свои движения совершенствуется на протяжении всего дошкольного возраста. Особенно большие сдвиги в управлении движениями наблюдаются у детей 6-7-го года жизни. Способность точно и четко выполнять разнообразные движения в старшем дошкольном возрасте повышается, что обусловлено зрелостью нервной системы, увеличением роли кинестетического контроля с возрастом. Изучение структуры двигательных качеств показало, что на первом месте у детей 5-7 лет скоростно-силовые способности, ловкость и выносливость.

Кроме того, особое внимание в процессе физического воспитания следует уделять равномерному развитию мышц и связок, окружающих позвоночник. Правильное распределение мышечной тяги является необходимым условием для формирования правильной осанки, которая создает оптимальные условия для деятельности внутренних органов, способствует повышению функционального состояния организма, его физической работоспособности. Плоскостопие зачастую становится причиной неправильной осанки. Специально подобранные упражнения позволяют исправить или уменьшить указанные недостатки.

ПОНЯТИЕ И ПРЕДМЕТ “ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА”

В современной дошкольной педагогике **физическое воспитание** определяется как педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма ребенка, формирование необходимых знаний умений и навыков, воспитание психофизических качеств.

Обобщая основные современные формулировки, **цель физического воспитания дошкольников** определяется как воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка; формирование у него основ здорового образа жизни; укрепление его здоровья, его физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие.

Для достижения поставленной цели, в процессе физического воспитания предусматривается решение комплекса задач, которые подразделяются на оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности. Решение этих задач предполагает совершенствование деятельности кардио-респираторной системы, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

Образовательные задачи предполагают формирование необходимых знаний, двигательных умений и навыков; овладение элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья. К решению образовательных задач относят также развитие физических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости) и двигательных способностей – функции равновесия, координации движений.

Воспитательные задачи включают формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, нравственных основ личности, воспитание морально-волевых качеств, осуществление эстетического и этического воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Для решения задач физического воспитания дошкольников используется комплекс средств.

Основным специфическим средством физического воспитания являются **физические упражнения**. Наряду с упражнениями применяются **психогигиенические факторы** и **естественные силы природы**.

Физические упражнения используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания. Они обеспечивают эффективное решение задач физического воспитания, если выступают в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка.

Для осуществления физического воспитания дошкольников рекомендуется применять следующие **виды физических упражнений**:

- гимнастику, включающую строевые и обще-развивающие упражнения, основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие), танцевальные и выразительные движения;
- подвижные игры – сюжетные, бессюжетные, игры с элементами спорта (городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др.);
- спортивные упражнения (велосипед, плавание, лыжи и др.);
- простейший туризм – длительные пешие прогулки.

Психогигиенические факторы: общий режим занятий, отдыха, питания сна, гигиена одежды, обуви, оборудования, помещения и площадки повышают эффективность воздействия физических упражнений и обеспечивают психофизиологический комфорт ребенка. Используются в качестве дополнительного средства физического воспитания.

Естественные силы природы (эколого-природные факторы): солнце воздух, вода усиливают положительное влияние упражнений на организм, повышают его работоспособность, используются для закаливания. Положительный эффект этого средства достигается только при экологически чистой природе.

Итак, основу комплекса средств физического воспитания дошкольников составляют упражнения так называемой **основной гимнастики**. **Основная гимнастика**, в свою очередь, включает обще-развивающие упражнения и упражнения в **основных видах движений (далее ОВД)**.

В связи с основополагающим значением **основных видов движений**, в рамках данной статьи рассматриваются именно эти упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ В ОСНОВНЫХ ВИДАХ ДВИЖЕНИЙ

Основные виды движений определяются как жизненно необходимые человеку движения. Действительно, даже в современной цивилизованной жизни человек не может обходиться без ходьбы и бега, преодоления препятствий при помощи прыжков, лазанья и ползания, метания и ловли предметов, плаванья.

Упражнения в основных видах движений (далее ОВД) по сути, являются базой физического воспитания. К ним готовят при помощи обще-развивающих упражнений и их же используют для подвижных игр.

В физическом воспитании выделяют 6 видов ОВД:

1. **Ходьба.**
2. **Бег.**
3. **Прыжки.**
4. **Метание, бросание, катание, ловля предметов.**
5. **Ползание-лазанье.**
6. **Плавание.**

И связанная с упражнениями ОВД функция равновесия.

Плавание, как правило, в детских садах не рассматривается по причине отсутствия условий (бассейнов). Но что Вам мешает водить свое чадо в бассейн хотя бы раз в неделю, в выходные? В каждом нормальном бассейне есть инструктор, в обязанности которого входит обучение плаванию детей, по крайней мере он может дать рекомендации родителям.

Без плавания остается 5 видов упражнений. **Все они важны – ВСЕ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ!!!**

Они важны не только для умения двигаться. Формирование этих основных движений в соответствующее время (в нужном возрасте) способствует образованию правильных нейронных связей в коре больших полушарий головного мозга. Американский педагог-исследователь Глен Доман в своей книге «Как воспитать ребенка физически совершенным» (2000) даже выводит специальное определение – физический двигательный интеллект.

ХОДЬБА

Характеристика ходьбы

Ходьба — основной способ передвижения человека. Она относится к циклическим движениям. Цикл движений при ходьбе состоит из чередующихся шагов правой и левой ногой. Последовательность этих движений таков: перенос вперед одной ноги, в то время как другая опирается на почву; опора о почву обеими ногами; перенос вперед другой ноги; опора о почву обеими ногами. Затем начинается новый цикл в той же последовательности. При этом сокращение мышц чередуется с относительно продолжительным их расслаблением. Это позволяет ходить относительно длительное время без утомления.

Движения плечевого пояса и рук способствуют сохранению равновесия при ходьбе. Движения эти ритмичны и согласуются с движениями ног; при выносе правой ноги вперед правая рука отводится назад и, наоборот, при выносе левой ноги вперед левая рука отводится назад.

Амплитуда движения рук зависит от высоты подъема колена, ширины шага, темпа ходьбы.

Существует большое количество видов ходьбы, каждый из которых по-разному влияет на организм человека:

- Ходьба с высоким подниманием колена, широким шагом, полуприседе и полном приседе способствует развитию всех основных групп мышц, связок, суставов, а также усиливает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Ходьба на носках, пятках, краях стоп укрепляет мышцы, связки стопы и предупреждает развитие плоскостопия.
- Ходьба в различных построениях (в колонну по одному, по два, четыре) и в различных направлениях (змейкой, по кругу) развивает у детей глазомер, помогает воспитывать у них умение согласовывать свои движения с движениями других детей, действовать в коллективе.
- При выполнении ходьбы в различных темпах у детей развивается быстрота двигательных реакций. Обычная ходьба не связана с большой физиологической нагрузкой на организм и используется для успокоения организма.

Обучение ходьбе осуществляется в определённой последовательности. Начинается оно с обычной ходьбы.

Обычная ходьба

Детей надо учить обычной ходьбе!!! Если этого не делать, то неправильные навыки могут прочно закрепиться и превратиться в походку, изменить которую у взрослых представляет большие трудности. Ребенок на первом году жизни овладевает ходьбой. Этому

помогают подготовительные упражнения, которые укрепляют все основные группы мышц: ползание, переворачивание с живота на бок, спину, со спины на бок, живот, поднятие головы, приподнимание, ритмические подпрыгивания, переступание, держась за предметы. Первые попытки переступить вдоль барьера, ходить при поддержке взрослого проявляются у ребенка в возрасте 7—9 месяцев. С этого времени ребенок учится ходить. Навык ходьбы формируется постепенно.

Необходимо учить детей следующему:

- Голову и корпус держать прямо, но не напряженно, плечи слегка отвести назад, живот подобрать, рот закрыть, дышать через нос. Идти ровным шагом, поднимая ноги от земли не слишком высоко, но и не шаркая ими, с перекатом с пятки на носок.
- Согласовывать движения ног и рук: правая нога выносится вперед одновременно с левой рукой, а левая нога — одновременно с правой рукой.
- Ходить по прямой, не отклоняясь в стороны, сохраняя направление.

При ходьбе взгляд ребенка направляется вперед на пол, землю (на расстоянии 2—3 м), и он сам выбирает себе дорогу. В процессе жизненного опыта человек приобрел способность одновременно распределять свое внимание еще и на другие объекты, смотреть налево, направо и разговаривать с рядом идущим. У ребенка еще не развита способность распределять внимание: дети смотрят себе под ноги, контролируя их положение зрением, так как у них еще не сформировались мышечные ощущения.

Дети раннего возраста в исходном положении держат ноги согнутыми, туловище у них недостаточно выпрямляется. Опорная нога, согнутая в колене, создает невыгодное условие для размаха переносной ноги и поэтому недостаточно выносится вперед, что укорачивает шаг. Недостаточная гибкость стопы препятствует полному ее «перекату» с пятки на носок и отталкиванию носком от почвы.

Ребенок, начинающий ходить, вначале не поднимает носок перед опусканием стопы на землю, не умеет перекачивать стопу с пятки на носок — он опускает всю стопу сразу, как бы «шлепая» ею о почву. Носки ног его часто обращены внутрь. Ноги он не поднимает высоко, поэтому шаркает ими.

Чтобы научить детей повыше поднимать ноги, используются зрительные ориентиры — перешагивание через предметы. Выполняя это задание, ребенок старается повыше поднимать ноги, ставить ноги перекатом с пятки на носок и идти в определенном направлении. В связи с выпрямлением ног в коленях, при переносе их через предмет увеличивается амплитуда взмаха переносной ноги и длина шага.

При зрительном контроле за постановкой стопы на почву у детей воспитывается глазомер и мышечное ощущение. В дальнейшем дети ставят ногу на почву, не проверяя ее положения зрением.

При обучении детей правильной постановке ног наряду с показом, объяснением, зрительными ориентирами в дальнейшем используются имитации: дети, подражая, например, лошадам, стараются ходить, поднимая ноги повыше.

Характерная особенность ходьбы детей — параллельная постановка стопы; носки ног при этом обращены внутрь. У взрослых же, при правильной ходьбе, стопы развернуты кнаружи под углом в 12—35°. Чтобы научить детей разворачивать стопы несколько кнаружи, используются зрительные ориентиры. Для этого рисуют на дорожке стопы, слегка развернутые кнаружи, и дети ставят ноги точно по рисункам.

Высота предметов для перешагивания, ширина шага и угол развернутости стопы от группы к группе увеличиваются, и дети постепенно приучаются к правильной ходьбе.

Чтобы помочь детям при ходьбе соблюдать равномерную длину шага, им дают задание ходить через линии, нарисованные на одинаковом расстоянии, перешагивать через предметы, разложенные на полу (обручи, кубики, шнуры). При этом учитывается средняя длина шага у детей разных возрастных групп и предметы кладутся на соответствующую ширину.

У детей наблюдается неравномерный темп ходьбы (неустойчивость темпа). Они идут то быстро, почти бегом, то замедляют шаг. Для регулирования темпа используются звуковые раздражители: удары в бубен, хлопки, музыкальное сопровождение. Темп ходьбы в процессе обучения с возрастом становится медленнее. У взрослых темп ходьбы равен 110—120 шагов в минуту. При скорости 160—170 шагов в минуту шаг делается короче и ходьба переходит в бег. При темпе 200 шагов в минуту ходьба становится невозможной. Средняя скорость ходьбы у взрослого 4,5—5 км в час.

В дальнейшем при обучении ходьбе обращается внимание детей на положение корпуса и головы. Для этого необходимо наряду с показом и объяснением использовать зрительные ориентиры. Детям дают задание идти и смотреть на воспитателя (в младшей группе) или на предметы, подвешенные на стене выше головы ребенка. Кроме того, используются и кожно-мышечные ориентиры (ходьба с предметом на голове и др.).

Согласование движений ног и рук не требует особого обучения: детям можно дать задание — размахивать руками, как маятник часов, как деревья во время сильного ветра. Дети научатся размахивать руками с большой амплитудой. А затем ее можно регулировать увеличением темпа ходьбы, шириной шага и заданием повыше поднимать колени. Если ребенок идет обычным шагом (не широким), не поднимает высоко ноги, идет в среднем темпе, то амплитуда взмаха рук будет небольшая. Амплитуду взмаха рук можно увеличить, если детям дать задание повыше поднимать ноги или шире делать шаг, идти в быстром темпе.

БЕГ

Характеристика бега

Бег — быстрый способ передвижения. В отличие от ходьбы бег более эффективно влияет на развитие всех групп мышц, сердечно-сосудистой, дыхательной, а также нервной систем. Кроме того, бег укрепляет мышцы, связки внутренних органов. Бег способствует развитию быстроты, ловкости, глазомера, равновесия и других физических качеств.

Во время бега длина шага и быстрота передвижения увеличиваются благодаря отталкиванию от земли.

У детей 2 лет бег сопровождается добавочными движениями, боковыми раскачиваниями, шаг — мелкий, семенящий, ноги полусогнуты в коленях, отрыв от почвы (полетность) отсутствует.

Начиная уже с 3 лет дети могут согласовывать движения рук и ног; в беге у них появляется полетность (у девочек раньше, чем у мальчиков).

Правильному бегу детей надо учить. Следует обращать внимание детей на такие основные моменты:

1. Корпус и голову слегка наклонять, смотреть вперед.
2. Согласовывать движения рук и ног — правую руку выносить вперед одновременно с левой ногой, а левую — одновременно с правой.

3. Бежать легко, с отрывом от почвы.
4. Сохранять направление бега.
5. Стараться ставить ногу перекатом с пятки на носок.

С возрастом у детей увеличивается длина шага (85—90 см), а темп бега становится менее частым (в среднем 168—178 шагов в минуту). Скорость бега постепенно возрастает: у мальчиков она больше, чем у девочек.

Методика обучения

Детей дошкольного возраста обучают различным видам бега: в одиночку (обычный, на носках, широким шагом, с высоким подниманием колен и др.), бегу в различных построениях (в колонне по одному, по два, врассыпную), в разных направлениях (вперед, по кругу, змейкой и др.), с изменением темпа, (с ускорением, на скорость), с дополнительными заданиями и т. д.

Обычный бег выполняется перекатом с пятки на носок. Бежать таким способом по твердому грунту, доскам пола труднее, так как приземление на твердую не эластичную почву вызывает более сильное давление на суставные поверхности и более резкое сокращение мышц. В связи с этим обычный бег проводится на участке, в лесу.

Длительный гладкий бег, прямо связан с иммунитетом ребенка. Доктор медицинских наук Ю.Ф.Змановский, автор программы «Здоровый дошкольник», проводивший многолетние исследования с участием многочисленных грамотных и опытных специалистов утверждает однозначно: **резистентность к ОРВИ прямо связана с уровнем развития общей выносливости.** То есть – чем большее расстояние способен пробегать ребенок в среднем темпе без остановки, тем больше сопротивляемость его организма к ОРВИ.

Необходимо помнить, что начальной дистанцией для бега на которую следует ориентироваться будет:

- для 2-3 лет – 30-60 м
- для 3-4 лет – 60-90 м
- для 4-5 лет – 90-120 м
- для 5-7 лет – 120-180 м.

В последнее время для возраста 5-7 лет определена дистанция (как тренировочная, так и контрольная) – 300 м.

Самое сложное – добиться того, чтобы ребенок бегал с удовольствием. Тогда возможна тренировка. Регулярное преодоление дистанции для детей 5 лет позволяет увеличить ее за год-два до 1000 м. Хотя есть упоминания и о больших дистанциях. Глен Доман в книге «Как воспитать ребенка физически совершенным» описывает, что в результате совместных занятий с родителями удавалось добиться способности отдельных старших дошкольников пробегать без остановки от 4 до 8 км. Тем не менее, в условиях группового обучения 1 километр вполне достаточная дистанция для малыша 5-7 лет.

Определенную трудность тут представляет умение ребенка выполнять действительно гладкий с равномерной скоростью, так как для ребенка всегда хочется рвануть вперед. Однако **формирование умения длительного равномерного бега благоприятно влияет и на формирования нервной системы.**

ПРЫЖКИ

Характеристика прыжков

Прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм детей. Они способствуют развитию всех основных групп мышц, связок, суставов, особенно ног. При выполнении прыжка большая нагрузка падает на костную систему ног и позвоночника, происходит сотрясение всех внутренних органов. В прыжках с разбега усиливается нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В процессе выполнения прыжков у детей развиваются физические качества: сила, быстрота, равновесие, глазомер, координация движений. **Прыжки помогают воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, преодолению боязни, а также повышают эмоциональное состояние детей.**

Прыжок — один из видов основных движений — относится к ациклическим, скоростно-силовым упражнениям. В прыжках нет повторяющихся фаз: каждый прыжок представляет собой одно законченное, протекающее в определенной последовательности движение.

Для детей дошкольного возраста доступны наиболее простые виды прыжков: подпрыгивания на месте, с продвижением, спрыгивания с высоты (рис. 1), прыжки в длину с места (рис. 2) и с разбега (рис. 3), прыжки в высоту с места и с прямого разбега (рис. 4).

Техника прыжка состоит из следующих элементов (фаз): исходное положения, замах или разбег, толчок, полет и приземление. Каждая предшествующая фаза подготавливает и обуславливает последующую: исходное положение помогает правильно выполнить замах (при прыжках с места), разбег (при прыжках с разбега); замах или разбег (подготовительная фаза) создает наиболее благоприятные условия для толчка от земли (пола). От амплитуды замаха зависит сила толчка. При разбеге развивается большая скорость горизонтального движения, что дает силу для толчка и в результате обеспечивает большую дальность полета.

Толчок создает необходимую для полета начальную скорость и правильное направление. При прыжках с места толчок производится двумя ногами одновременно, а при прыжках с разбега — одной, более сильной ногой. Сила толчка зависит от размаха или разбега. Разбег и толчок обеспечивают результат выполнения прыжка в целом.

Длина и высота траектории полета, которую описывает общий центр тяжести тела, находятся в прямой зависимости от горизонтальной скорости, развиваемой при разбеге, и вертикальной скорости, развиваемой при толчке одной или двумя ногами, и определяются предыдущими элементами (разбег и толчок). Скорость и направление движения в полете изменить нельзя, но важно создать наиболее выгодное положение тела при преодолении препятствия и подготовиться к приземлению. Основная задача при приземлении — погасить скорость полета без резких сотрясений и толчков и сохранить равновесие.

Прыжки можно разделить на 2 типа по принципу координации:

1. Прыжок толчком двумя ногами – требует симметричной координации ног и рук (то есть действия обеими ногами сразу).
2. Прыжок толчком одной (с разбега) – требует больше перекрестной координации, а при приземлении на две ноги – симметричной.

Для чего необходимо такое разделение?

Дело в том, что при выполнении прыжков с предельным усилием дети смешивают две, в общем-то, противоположные техники, в результате – не могут добиться толкового результата

ни в одном варианте. Поэтому следует разделять эти упражнения по времени: например сегодня прыгаем толчком двумя, завтра – с разбега.

С самого начала необходимо требовать четкого выполнения техники, то есть – добиваться четкой координации движений, которая как раз и управляется головным мозгом и формирование которой способствует формированию нейронных связей, следовательно – развитию соответствующих отделов ЦНС.

Методика обучения

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

При обучении детей спрыгиванию воспитатель показывает и объясняет, как нужно выполнять упражнение. Сначала детям дается очень маленькая высота (5 см), поэтому не требуется сильного замаха (взмаха) и толчка. Все внимание ребенка обращается на приземление. Затем высота предмета увеличивается (в старшей группе до 40 см) и обращается внимание на движение рук при замахе и толчок, на приземление с прямой спиной и сохранение равновесия после приземления.

Старшим детям предлагают спрыгивать в определенное место, например за линию или в кружок, расположенные на расстоянии 15—20 см от того предмета, с которого прыгает ребенок. Такое задание требует от детей умения соразмерить силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть, рассчитать точность приземления в определенное место. По мере овладения детьми техникой прыжков с высоты задания усложняются, например: прыгать боком, с хлопками и т. д.

В связи с тем, что детям во многом присуще конкретное, предметное мышление, им непонятно высказывание – прыгнуть как можно дальше или бросить как можно дальше. Им это «дальше» нужно сравнить с конкретным расстоянием. Поэтому ребенку нужно ставить ясную цель.

Можно, например, начинать прыгать с детьми 3 лет с места толчком двумя через обруч 60 см. Это называется – прыгать через лужу. Как правило, больше половины детей поначалу не могут перепрыгнуть такое расстояние. Можно взять другой ориентир (отметить прыгалкой, веревкой, мелом, шарфиком, рисунком на коврик – на что хватит фантазии). Можно допускать временно двойной прыжок на двух – в обруч и из обруча, мотивируя тем, что, прыгнув в лужу, нужно сразу из нее выпрыгнуть. Но тут такая особенность – при занятиях в группе детей можно поставить в пример умеющего прыгать. Если же занятия индивидуальные, то лучше применять доступное расстояние, чтобы ребенок обязательно перепрыгнул.

Прыгать желательно на мягкое покрытие (мат, матрац) на улице – травка, песочек и в обуви.

К прыжкам с разбега можно подходить к 4 годам. Прыгать так же на мат с короткого разбега (3-5 м) через тот же обруч. Обязательное условие – техника: разбег, толчок одной ногой, приземление на две ноги приседая. Нельзя падать на руки, попу и т.д. Постепенно размер обруча увеличивается. Дети любят прыгать.

В дошкольном возрасте, примерно с 5 лет, можно учиться прыгать в высоту. Прыгают в высоту – с прямого разбега способом согнув ноги. То есть точно таким же способом, как и в длину с разбега. Обычно рекомендуют прыгать через натянутую веревочку. Однако дети боятся зацепить веревку и упасть, боятся, когда качается стойка, на которой эта веревка крепится, отсюда – невозможность показать нормальный результат. Лучше соорудить из старых пластиковых бутылок простую пластиковую имитацию кустиков и травы высотой 30-40 см. На

улице можно прыгать через кусты. Можно делать и повыше – зависит от результата ребенка. В чем разница? Дело в том, что такое препятствие демонстрирует ребенку безопасность прыжка, даже если он зацепится. Нужно показать, что нога может свободно проходить через эти “кусты”. Он перестанет опасаться прыгать и будет проявлять свои способности полнее.

Переходить к прыжку “ножницами” ИМХО не имеет смысла – в школе будут проходить.

Нужно помнить, что для ребенка дошкольника основным, ведущим видом деятельности является игра. Следовательно – нужно играть. И тут уж зависит от личной фантазии – как человек сможет обеспечить ребенку такие игровые условия, при которых он будет тренироваться – то есть выполнять движение неоднократно и правильно.

МЕТАНИЕ, БРОСАНИЕ, КАТАНИЕ, ЛОВЛЯ

Характеристика метания

Метание относится к скоростно-силовым упражнениям. Оно способствует укреплению всех основных групп мышц, а также воспитывает силу, быстроту, ловкость, глазомер, гибкость, равновесие. Действия с предметами (мешочками с песком), мячами развивают кожно-мышечные ощущения.

Предметы могут быть различные, но в данном случае ограничимся наиболее естественным – мячом.

Разделение такое же как и в прыжках:

1. Малый мяч одной рукой – требует перекрестной координации.
2. Большой мяч (ну – относительно конечно) двумя руками – требует симметричной координации.

Метание требует развитых мышц плечевого пояса и определенной крепости связок и суставов. В связи с этим в дошкольных учреждениях большое место занимают подготовительные упражнения к метанию: катание, прокатывание, скатывание, бросание, «школа мяча».

Подготовительные упражнения развивают глазомер, силу, умение бросать мяч в определенном направлении и другие качества, необходимые для метания на дальность и в цель. Эти упражнения выполняются правой и левой рукой, чтобы равномерно развивать все группы мышц.

Методика обучения

Сначала обучают детей подготовительным упражнениям (катание, прокатывание, скатывание и др.), а затем уже более сложным видам (метание на дальность и в цель).

Существует понятие “школа мяча”, раскрытое еще П.Ф.Лесгафтом (1952), и содержащее систему упражнений в подбрасывании, ловле, отбивании мяча, как малого, так и большого. Для детей дошкольного возраста из «школы мяча» можно выделить следующие виды упражнений:

- 1. Упражнения для тактильной чувствительности:** мяч катать в ладонях, на предплечьях, крутить пальцами, крутить пальцами на полу, катать стопой, толкать головой в положении на четвереньках и т.д.
- 2. Подбрасывание и ловля.** Как правило, дети, подбросив мяч убирают руки в стороны, поэтому поймать мяч им нелегко. Основное внимание – руки остаются на месте, собраны в корзиночку, мяч как бы сам падает в руки. Малый мяч постепенно бросать одной – ловим двумя, потом бросаем и ловим одной.

На что нужно обратить внимание:

Первый момент – дети подбрасывают мяч и смотрят не на него, а на взрослого, ожидая реакции. Одобрить, и обратить внимание на необходимость следить за мячом – в противном случае поймать невозможно.

Второй момент – дети поначалу бросают невысоко. Нужно научиться бросать мяч повыше.

После этого переходим к броску с хлопком, двумя, тремя и т.д. Условие – обязательно поймать мяч, не дав ему упасть на пол. Следующие упражнения в ударах мяч в пол и ловле его после отскока. Далее бросать мяч в стену и ловить от стены (не давать упасть на пол).

Выполнять бросок двумя руками в цель – лучше в вертикальную, а не в высокую взрослую баскетбольную корзину. Для детей определен стандарт – высота баскетбольного кольца 1,8 м, но при необходимости можно опустить ниже – на 1,6 метра. Это вполне нормальная высота. Если такого кольца нет – лучше бросать в вертикальную цель. Бросок должен производиться не из-под кольца, а с расстояния 2-4 м.

Дальше разнообразные ведения, отбивания, перебрасывания с обязательным акцентом внимания на точность выполнения действий.

Третий момент – отдельно нужно отметить метание малого мяча в цель и на дальность. В силу особенностей детского мышления понятие “на дальность” нужно заменить – добросить до дерева (столба, куста, забора, через реку, футбольное поле и т.д.).

Метание в цель, как и стрельба, учит сосредоточению, концентрации, высокой координации, умению воспроизвести такие же действия много раз (как однообразие прицеливания). Дети, как правило, бросают в цель поворачиваясь бросающей стороной вперед. Нужно специально формировать исходное положение – правая рука с мячом сзади, левая нога и рука впереди. Нужно сразу учить правильно прицеливаться и бросать точно.

Раньше, по программе требовалось ребенку 6-7 лет попадать малым мячом в цель диаметром 20 см с 5 метров. Это очень трудно. Для современных детей – тем более. Это потому, что они не бросают ничего. Игр с метаниями нет. Стараниями взрослых: не бросай – в голову попадешь, стекло разобьешь и т.д. А это упражнение крайне важное для физического воспитания. На настоящий момент дети худо-бедно бросают мячи в мишень 70 x 70 см с расстояния 3 метра, попадая процентов 70 не более (это в мишень вообще).

Попробуйте протестируйте своих детей, да и сами заодно протестируйтесь – намного ли лучше у Вас получается?

ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

Общая характеристика

Достаточно разнообразные действия, характеризующиеся тем, что в перемещениях участвуют не только ноги, но и руки. Эти упражнения способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению основных групп мышц (особенно косых мышц, мышц живота, стопы и кисти). Кроме того, они оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, на воспитание гибкости, координации движений, глазомера, а также смелости и других качеств.

Методика обучения

Детей сначала обучают ползанию, подлезанию, пролезанию, а затем перелезанию, влезанию и лазанию.

Можно выделить два класса упражнений:

1. **Перелезание** – характеризуется преодолением препятствия через само препятствие. Включает влезание на препятствие, преодоление его и спуск (слезание).
2. **Подлезание** – преодоление препятствия под самим препятствием. Включает – опускание тела для принятия дополнительных точек опоры (на руки или живот, или спиной) преодоление препятствия проползанием в принятом положении, возврат в исходное положение.

Ползание и лазание могут предваряться или сопровождаться общеразвивающими упражнениями в висах, упорах, подтягиваниях, отжиманиях, группировках, перекатах, кувырках и т.д. То есть это прикладное применение того, что в просторечье называют гимнастикой и акробатикой.

Современные дети в большинстве своем не умеют ни лазать, ни ползать. Причина – социальная: ползать – значит пачкаться, лазать – упадешь. Тем не менее это важное в процессе физического воспитания упражнение, которое необходимо обязательно осваивать.

Для обучения ползанию – используется непосредственно ползание. Как правило – разнообразные передвижения в упорах спереди и сзади, ползком на животе и спине, перекатами и т.д. В форме эстафет и соревнований. Выполняется переползание через препятствия. Таким же образом выполняется и подлезание после бега в эстафете.

Лазание рекомендуется во всех возрастных группах. В младшем возрасте используется наклонная лесенка — стремянка (она более устойчива). Высота лесенки постепенно увеличивается от 1 до 2 м. С 2-3 летнего возраста применяется вертикальная гимнастическая стенка. Высота ее тоже увеличивается постепенно — с 1 до 2 м. Расстояние между рейками 12—25 см, пролет лестницы 70—90 см.

Для обучения лазанию в старшем возрасте используется два основных снаряда – гимнастическая стенка и канат высотой 3 м. По стенке не только залезать и слезать – перемещаться по горизонту и диагонали. Другой вид упражнений уже в перелезании – через невысокие препятствия – бревна, скамейки, перила, маленькие специальные лестницы, специальные лазательные модули. Обычно на детских площадках такие есть – с кольцами и лестницами.

При лазанье обязательна страховка взрослого!!!

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Умение контролировать уровень достигнутых ребенком результатов – необходимое условие грамотного процесса физического воспитания. Каждому человеку, работающему с детьми, чрезвычайно важно владеть элементарными приемами, (тестами), позволяющими судить об уровне развития, состоянии здоровья и физической подготовленности воспитанников.

Тестирование позволяет выявить реальный уровень подготовленности ребенка и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить недостатки. Результаты диагностики являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора

оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов педагогического воздействия, которое будет наиболее адекватным.

Безусловно, глубокий и разносторонний анализ развития ребенка осуществляется специалистами соответствующего профиля. Данные методические рекомендации призваны вооружить интересующихся экспресс-методами, позволяющими контролировать как развитие детей, так и, в определенной мере, результаты своего педагогического труда. Предлагаемые здесь приемы и методы диагностики, с одной стороны, позволяют получить статистически достоверные, надежные результаты, а с другой стороны, доступны, не требуют дополнительной специальной подготовки.

Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок,

В качестве тестового упражнения предлагается бег на дистанцию 10 м с хода и 30 м со старта (таблица 21).

Таблица 21

Средние показатели скорости бега на 10 и 30 м

возраст, лет	пол	3	4	5	6	7
10 м с хода (сек)	М	3,5-2,8	3,3-2,4	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	Д	3,8-2,7	3,4-2,6	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
30м со старта (сек)	М	11,0-9,0	10,5-8,8	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	Д	12,0-9,5	10,7-8,7	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается, прежде всего, силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. В связи с возрастными особенностями, у дошкольников определяются комплексные проявления силы и скорости в скоростно-силовых упражнениях.

Скоростно-силовые способности плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч (медбол) массой 1 кг стоя ноги врозь, без шага вперед (таблица 22).

Скоростно-силовые способности нижних конечностей определяется по результатам в прыжках в длину с места, в высоту с места, в длину и высоту с разбега (в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»). Средние показатели представлены в таблице 23.

Другие результаты определения скоростно-силовых способностей представлены в таблице 27:

Контрольное упражнение № 1 – ползание по скамейке 6 м на животе подтягиваясь руками.

Контрольное упражнение № 2, «пресс» – поднимание туловища из положения лежа согнув ноги, максимально быстро в течение 30 секунд.

Таблица 22

Метание медбола (1 кг) стоя во фронтальной стойке без шага вперед (см)

возраст	мальчики	девочки
3	119-157	97-153
4	117-185	97-178
5	187-270	138-221
6	221-303	156-256
7	242-360	193-311

Таблица 23

Средние результаты прыжков (см)

Возраст	Пол	В длину		В высоту	
		<i>с места</i>	<i>с разбега</i>	<i>с места</i>	<i>разбега</i>
лет 3	М	47,0-67,6	—	—	—
	Д	36,2-64	—	—	—
4	М	53,5-76,6	—	14-18	—
	Д	51,1-73,9	—	12-15	—
5	М	81,2-102,4	118-139	20,2-25,8	36-42
	Д	66-94	105-124	20,4-25,6	34-40
6	М	86,3-108,7	139-170	21,1-26,9	42-54
	Д	77,7-99,6	124-160	20,9-27,1	40-51
7	М	94-122,4	170-190	23,8-30,2	54-60
	Д	80-123	160-180	22,9-29,1	51-56

Ловкость – способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

В связи с таким широким понятием, ловкость можно определять комплексом различных упражнений показывающих разные стороны развития ловкости. Например:

ловкость в беге (челночный, змейкой), таблица 24;

ловкость в координации (равновесие «фламинго»), таблица 25;

ловкость в лазании (влезание по гимнастической лестнице 3 м), таблица 27 (№ 3);

ловкость в точности (метания в цель), таблица 27 (№ 4);

Ловкость в беге можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 + 5 м) и по прямой. Е.Н. Вавилова рекомендует использовать разницу пробегания дистанции 30 м по прямой и 3 x 10 м (челночный бег) или 30м с обеганием препятствий (змейкой), количество препятствий Е.Н. Вавилова не указывает. Чем меньше разница, тем выше уровень ловкости.

Таблица 24

Результаты челночного бега 3 x 10 м и обегания препятствий (сек).

возраст лет	Челночный бег 3 x 10 м		Обегание препятствий	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	14,5	15,0	8,5	9,5
5	12,7	13,0	7,2	8,0
6	11,5	12,1	5,6	6,0
7	10,5	11,0	5,0	5,5

Координационные способности (ловкость). Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

Таблица 25

«Фламинго» – равновесие на одной ноге

Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет
М	До 8,6	8,7-15,0	15,1-27,9	28,0-34,3	34,4 и больше
Д	До 7,3	7,3-13,6	13,7-26,7	26,8-33,2	33,3 и больше

Выносливость – способность противостоять утомлению. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Общая выносливость определяется скоростью пробегания длинных дистанций:

для детей 5 лет – 90 м в среднем за 30,6-25,0 сек,

для детей 6 лет -120 м за 35,7-29,2 сек,

для детей 7 лет – 150 м за 41,2-33,6 сек.

По времени пробегания дистанции 300 м:

6 лет, мальчики – 105,1-85,8 сек

6 лет девочки – 107,2-84,2 сек

7 лет мальчики – 97,3-81,2 сек,

7 лет девочки – 101,2- 84,6 сек.

Силовая выносливость рук определяется по времени виса на прямых руках на гимнастической стенке, спиной к стенке. Упражнение начинается по команде и заканчивается при попытке изменить положение рук, тела (перехватиться), упоре ногой в перекладину.

Таблица 26

Вис на прямых руках (сек)

Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет
М	Меньше 16,9	17,0-25,4	25,6-32,5	32,6-51,0	Больше 51,1
Д	Меньше 18,8	18,9-21,2	21,3-28,5	28,6-44,1	Больше 44,2

Таблица 27

Другие показатели уровня физического состояния и развития детей

(скоростно-силовые – 1,2; ловкость – 3,4; выносливость – 5; гибкость – 6)

№	Показатель	пол	5-6 лет	6-7 лет
1	Ползание 6 м	Д	18,4-15,1	14,6-13,9
		М	17,7-11,3	13,1-10,8
2	Пресс к-во раз за 30 сек	Д	10,8-12,7	11,5-15,2
		М	9,7-14,8	13,7-16,4
3	Лазанье 3 м (сек)	Д	10,1-7,9	9,2-7,5
		М	8,5-6,7	6,7-5,2
4	Метание в мишень (очки из 25)	Д	3,9-7,9	6,6-9,7
		М	5,8-8,9	6,8-11,5
5	Вис на согнутых руках (сек)	Д	19,9-23,4	15,6-25,3
		М	14,2-21,8	21,4-30,3
6	Наклон вперед сидя (см)	Д	16,9-18,8	17,5-23,2
		М	16,6-18,0	16,9-20,6

В таблице 27 приведены некоторые показатели физической подготовленности, полученные нами опытным путем и помогающие определить различные стороны подготовленности.

Упражнение 1 и 2 определяют **скоростно-силовые способности рук и туловища** соответственно.

Ползание выполняется по гимнастической скамейке длиной 6 м (две скамейки по 3 м подряд). Ребенок становится перед торцом скамейки в положении согнувшись, руки в упоре о скамейку. По сигналу – ложится на живот и ползет, подтягиваясь руками. Доползая до конца скамейки – хлопок по подставленному кубику или полу как сигнал финиша.

«**Пресс**» – поднятие туловища из положения лежа. Ребенок принимает положение лежа, согнув ноги в коленях (можно до прямого угла). Ноги закреплены. Руки сложены на груди, ладонями на плечи. По сигналу – поднятие туловища до касания локтями колен. Делать максимально быстро в течение 30 секунд.

Упражнения 3 и 4 определяют **ловкость в лазании** и **ловкость в точности**.

Лазанье выполняется по гимнастической лестнице соответствующего стандарта. На высоте 3 м укрепляется ориентир (колокольчик, флажок и др.), до которого необходимо дотронуться рукой. Ребенок становится в основную стойку возле лестницы и по сигналу начинает выполнять влезание произвольным способом координации рук и ног с максимально возможной скоростью. Влезание заканчивается, когда ребенок коснется рукой ориентира на высоте 3 м. Спуск выполнять медленно, под контролем руководителя.

Метание выполняется с дистанции 3 метра. Мишень диаметром 70-75 см с 5-ю концентрическими кругами от 1 до 5 очков. Центр мишени – круг диаметром 15 см (5 очков). Ребенок становится напротив мишени на расстоянии 3 м и выполняет 5 бросков малым мячом (7-8 см) стараясь попасть в центр мишени. Результат попаданий записывается суммой «выбитых» очков.

Упражнение 5 – «**вис на согнутых руках**» определяет **силовую выносливость рук**. Ребенок, при помощи взрослого фиксирует вис, подтянувшись на согнутых руках до уровня ключиц-плеч. Перекладина может прижиматься к груди, нельзя удерживаться подбородком.

По сигналу, помощь взрослого прекращается, и ребенок старается удержаться в положении вися максимально возможное время. Положение вися считается от сигнала старта (начала вися) до опускания тела с разгибанием рук до прямого угла. Это время фиксируется в секундах.

Гибкость – монофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Наиболее важное оздоровительное значение имеет уровень гибкости позвоночника. Определяется контрольным упражнением «**наклон вперед сидя**». Для выполнения упражнения ребенок садится с торца гимнастической скамейки, вытягивает руки вперед, фиксируется вертикальное положение позвоночника и нулевая точка касания кончиками пальцев рук. Затем производится наклон вперед со скольжением пальцами и ладонями по поверхности скамейки. Измеряется величина наклона по длине пути кончиков пальцев рук в сантиметрах (таблица 27, № 6). При наклоне необходимо помогать ребенку фиксировать выпрямленные колени. Помогать самому наклону нельзя.

ЭПИЛОГ

Надеюсь мы смогли кратко ответить на вопрос: Какая система физического воспитания нужна ребенку дошкольного возраста?

По идее, все вышеизложенное должно использоваться в программе обучения ребенка в детских дошкольных учреждениях. Но на практике, к сожалению, это далеко не так. Как итог – нынешнее поколение будущих молодых людей отстает в физическом развитии, часто болеет и имеет огромное количество других проблем. И поэтому родители, не зная сути вопроса, пытаются заменить эту программу, приводя детей в различные секции. Это некорректно, т.к. очень мало секций, где используется разработанная и проверенная система, программа именно дошкольного физического воспитания. **Мы не против посещения дошкольниками различных секций, будь то БИ или танцы, или еще что-нибудь.** Но если Ваша задача – «**осуществление общей физической подготовки и общего физического развития. Осуществление системное, целенаправленное, в соответствии с возрастными периодами развития организма.**». То тогда, танцы тут вполне прилагательное – есть – хорошо, нет – и не надо, вполне можно обойтись. То же самое можно сказать и про любой стиль боевых искусств!

Теперь при выборе секции родители, на основании вышеизложенного материала, смогут ответить себе на вопрос: Имеет ли инструктор, выбранной секции, необходимые знания и применяет ли их в необходимом объеме во время занятий с детьми? Можно посмотреть тренировку, спросить о программе тренировок у самого инструктора, спросить родителей, чьи дети уже занимаются в данной секции – и сделать соответствующие выводы.

Если да, имеет эти знания и применяет их, и плюс ко всему вышеизложенному добавляет некоторые элементы карате, джиу-джитсу, айкидо или танцев – то это значит, что Ваш ребенок будет развиваться нормально, он действительно станет здоровее, сильнее, спортивнее и со временем, перейдя в более старшую возрастную группу, сможет достичь больших результатов в выбранном виде единоборств или танцев.

Если нет, и в тренировочном процессе используются только элементы карате или джиу-джитсу, или айкидо, или танцев, то это значит, что программы, используемые в данной секции, рассчитаны только для взрослых или для детей от 9-10 лет и старше.

В любом случае, еще до выбора секции для своего ребенка, родители должны понимать для чего им это нужно. И, конечно, родители всегда имеют право выбора.

ПРИЛОЖЕНИЕ

В приложении приводим краткий список литературных источников, ознакомившись с которыми, можно составить представление о физическом воспитании детей дошкольного возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аганянц Е. К. Физиологическая характеристика двигательной деятельности детей и подростков / Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью, КГИФК. – 1991. – с 5-16.
2. Аганянц Е. К., Бердичевская Е. М. с соавт. Возрастная динамика физических качеств при различных двигательных режимах // Природа, общество, человек: вестник Южно-Российского отделения Международной Академии наук высшей школы. – Краснодар. – 1996, №1(4), с. 22-24.
3. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1992. – 152 с.
4. Андриянова Е. Ю. Развитие выносливости в дошкольном возрасте // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2001.- № 3– с.55.
5. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология / Серия «Гиппократ». Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
6. Бальсевич В. К. Здоровье в движении. – М.: Советский спорт, 1988. – 48 с., ил.
7. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с., ил.
8. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
9. Вавилова Е. Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: пособие для воспитателя детского сада – М.: Просвещение, 1981 – 96 с., ил.
10. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1986 – 128 с., ил.
11. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с., ил.
12. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 264 с.

13. Детство. Программа для развития и воспитания детей в детском саду / В. И. Логинова, Т. И. Бабаева, Н. А. Ноткина и др., под ред. Т. И. Бабаевой, З. А. Михайловой, Л. М. Гурович: изд. 2-е перераб. – СПб.: Акцидент, 1996 – 224 с.
14. Ермоленко Е. К. Возрастная морфология детей преддошкольного и дошкольного возраста.: Уч. Пос. для студентов институтов физкультуры – Краснодар, 1996. – 196 с.
15. Ефименко Н. Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256с., ил.
16. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. / Авторы-составители Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. – М.: АРКТИ, 2000. – 88 с.
17. Здоровье. Программа по физической культуре в детском саду: Программно-методическое издание 2-е доп., – Ставрополь, 1991. – 76 с.
18. Змановский Ю. Ф. Здоровый дошкольник: Авторская программа // Дошкольное воспитание – 1995, №6, с. 25-28.
19. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Уч. пос. для студентов пед. институтов, изд. 2-е испр. и доп., – М.: Просвещение, 1978. – 272 с., ил.
20. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста: Методическое пособие. – Москва, Министерство Здравоохранения СССР, 1983. – 25 с.
21. Обжисвет В. П., Касаткин В. Н., Чечельницкая С. М. Настольная книга медицинской сестры детского сада. – М.: «ЛИНКА-PRESS», 1998. – 144 с., ил.
22. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986, – 304 с., ил.
23. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Физические упражнения для дошкольников – М.: просвещение, 1966. – 156 с., ил.
24. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Мозаика-Синтез, 2005. — 208 с.
25. Программы дошкольных образовательных учреждений: Методические рекомендации для работников ДОУ. / Сост. О. А. Соломенникова. – 2-е изд., испр. и доп. М.: АРКТИ, 2002. – 112 с.
26. Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста. Игры и упражнения / Автор-составитель Н. А. Ноткина. – СПб.: ЛОИУУ, 1995. – 64с.
27. Рунова М. Особенности организации занятий по физической культуре // Дошкольное воспитание.-2003. – №9. – 42-52., №10.- с. 56-63.
28. Солодков А. С., Есина Е. М. Физическое и функциональное развитие детей дошкольного возраста Санкт-Петербурга // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999, – № 1-2. – с. 12-15.
29. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Уч. пос. для студ. Высш. Пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 308 с.

30. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе: (Из опыта-та работы) / Э. И. Адашквичене, Л. В. Карманова, Л. М. Коровина и др.; под ред. А. В. Кенеман и др. – М.: Просвещение, 1980. – 144 с., ил.

31. Фомина А. И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пос. для воспитателя подготовительной к школе группы, 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1984. – 159 с., ил.