

Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

Глава I.

Методика физкультурно-оздоровительной работы в детских садах

1.1. Физические упражнения в режиме дня

1.2. Физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения на прогулке

1.3. Утренняя гимнастика

1.4. Физические упражнения после сна (дневного)

1.5. Физкультминутки

1.6. Средства физкультуры в перерывах между общеобразовательными занятиями

1.7. Физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья

1.8. Задания на дом

Глава II.

мишень, задачи, способы и организация исследования

Глава III.

дискуссия исследовательской работы

Заключение

Вывод

Библиография

ВВЕДЕНИЕ

В семье растет ребенок ... Родители желают созидать его здоровым, умным, мощным. База этих свойств закладывается в детстве. "В каких бы условиях не воспитывался ребенок, ему необходимы средства для своевременного и правильного развития движений: просторное помещение, пособия и предметы, побуждающие его к действию, подвижные игры, музыкальные занятия, а так же особые занятия физической культурой". [К.Д. Губерт, М.Л. Рысс, 1981 г.] Поэтому огромное внимание развитию силы, ловкости, выносливости детей уделяется в детском саду. "Не случаем в программе воспитания и обучения детей в нем вопрос здоровья стоит на первом месте". [Программа воспитания в детском саду. 1992 Г.] Здорового дитя нереально представить себе неподвижным, хотя сейчас не достаточно подвижных детей.

Основными средствами физического воспитания малеханьких детей является правильное питание, обширное внедрение естественных факторов природы, хороший гигиенический уход, верно организованный режим дня, методически правильное проведение режимных действий (кормления, сна, туалета), создание благоприятных условия для разнообразной деятельности и до этого всего для движений дитя.

С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны. Но равномерно они начинают получать более координированный характер.

Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для возрастающего организма.

Физическое воспитание детей для меня более

актуально.

В собственной работе, хочу показать, что более мастерски подобранные физические упражнения для определенного возраста, способствуют лучшему и быстрому физическому совершенствованию. Активные движения повышают устойчивость дитя к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.

нужная двигательная активность способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и увеличению иммунитета к заболеваниям.

А в целом производит у дитя с ранешнего возраста культурно-гигиенические навыки. Работа мозга неотделима от работы физической, это подтверждено многими учеными античности и современности. Заключение в пользу движения, здорового вида жизни и как следствие здоровое популяция.

ГЛАВА I. МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКИХ САДАХ

1.1. Физические упражнения в режиме дня
Основной формой обучения дитя движениям и развития физических свойств являются физкультурные занятия, проводимые в детских садах 3 раза в неделю. В прохладное время года и неблагоприятную погоду два из них организуются в помещении, одно –

на воздухе, во время первой прогулки. В теплое время все три занятия проводятся на воздухе.

кроме физкультурных занятий два раза в недельку во время прогулки дети занимаются подвижными играми и физическими упражнениями. "Эта форма работы включает меньше общеразвивающих упражнений, в остальном же подбор материала и методика их организации схожи с физкультурными занятиями".

[М.И. Фонарева. 1971Г.]

Основное внимание на упражнениях, проводимых на воздухе, уделяется ходьбе, бегу, разнообразным видам прыжков, езде на велике. Играм в бадминтон, баскетбол.

"Зимой содержание занятий на воздухе составляют: ходьба на лыжах, ходьба и бег по снежному валу со прыгиванием, метание снежков в горизонтальную, вертикальную, движущуюся мишень и на расстояние, скольжение на ногах по ледяной дорожке с разнообразными упражнениями (приседания, ловля предметов, повороты и т.Д.), Катание на санках, употребляются более динамичные движения, чем в теплое время года". [Е.Н. Вавилова 1983 г.]

"Общеразвивающие упражнения зимой на воздухе, как правило, не проводятся. Но для подготовки организма к грядущей перегрузке выполняют упражнения типа похлопываний, притопываний, приседаний и подпрыгиваний без фиксации исходных положений, почаще на ходу либо во время бега. Подвижные игры и эстафеты можно проводить на лыжах и санках". [С.П. Лайзане. 1978 Г.]

"Большой эмоциональный подъем и энтузиазм вызывают занятия в парке, лесу, сквере, на пересеченной местности, специально оборудованном

для дошкольников берегу водоемов. Они включают физические упражнения с внедрением естественных условий: прыжки с пня на пень, с кочки на кочку, через ручейки, канавы; переправы через ручейки по доске, бревну; подпрыгивание с доставанием ветвей; бег по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий (лежащий ствол дерева, пень и т.Д.); Метание шишек в мишень и на расстояние и т.Д.". [Т.И. Осокина. 1978 Г.]

употребляют простые формы туризма: летом - пешеходные прогулки с чередованием ходьбы и бега на расстояние, зимой - лыжные походы в парк, лес, по пересеченной местности. Длительность ходьбы в умеренном темпе с ускорением, переходящими в бег – 15 мин. В одну сторону и такое же время в другую. В промежутке обязателен активный отдых в виде игры малой либо средней подвижности. Общественная длительность прогулок не обязана превосходить 45 минут.

1.2. Физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения на прогулке

"Физкультурные занятия в помещении включают упражнения на развитие равновесия, лазания, метания в мишень и остальные виды движения, а также упражнения статистического характера, способствующие развитию выносливости и силы: висы с опорой на одну либо обе ноги, непродолжительное удержание позы в неподвижном состоянии и т.Д. Но их применение обязано быть строго регламентировано в связи с тем, что дети скоро утомляются". [З.А.

Веселас.1985 Г.]

"В конце физкультурных занятий осваиваются упражнения на расслабление, которые предупреждают утомление, успокаивают функциональные системы организма. Понятно, что лучше всего организм восстанавливается, когда заторможенные центры энергично включаются в деятельность, а активно действующие - переходят в пассивное состояние. Наилучшим положением тела для этого процесса является горизонтальное, когда все функции снижены, расслаблены конечности и позвоночник, и ребенок не затрачивает энергии для сохранения вертикального положения". [З.А. Веселас. 1985 Г.]

Медленный темп упражнений на расслабление, выполняемых без напряжения и с большой амплитудой, музыкальное сопровождение, спокойная обстановка способствует восстановлению организма в более маленький срок. Выполнение этих же упражнений с закрытыми глазами дает еще более положительный эффект. "При физической перегрузке, в итоге которой пульс дитя учащается на 90 – 100 %, таковая заключительная часть ведет к восстановлению организма уже к концу 1-2-ой минут после занятия". [Э.И. Ариговская. 1968 Г.]

При выборе формы и типа занятий обязаны учитываться разные методы организации детей: личный, поточный, сменный, фронтальный, групповой. Более целесообразно комплексное внедрение разных способов. Так на одном и том же занятии при обучении прыжку в длину с места можно рекомендовать все методы.

но в программе предусмотрены движения (лазание, удержание равновесия, прыжки в длину и высоту с

разбега), выполнение которых следует организовать индивидуально либо поточно, с тем, чтоб воспитатель мог обеспечить страховку детей.

"Зимой занятия на воздухе проводят в облегченной одежде, состоящей из 3-4 слоев. В жаркие, солнечные дни дети могут заниматься без маечки, босиком, но в легком головном уборе". [М.Ф. Литвинова. 1986 Г.]

Подготовленным к занятиям обязана быть и площадка либо пересеченная местность.

"Физкультурные занятия традиционно организуются в первой половине дня. Если они проходят на воздухе, то их можно место в режиме дня в различные сезоны года различно. Летом – в начале первой прогулки, когда температура воздуха не достигла наивысшей величины". [Е.М. Минский. 1984 Г.]

В холодный период занятия целесообразны в конце первой прогулки, перед обедом, что позволяет детям переодеться в физкультурный костюм один раз, перед занятием, и понижает возможность заболеваний, так как после физической перегрузки, вспотев, дети не остаются на воздухе.

В конце каждого квартала проводят контрольно-учетное занятие, мишень которого - выявить степень усвоения детьми программного материала.

В те дни, когда запланировано физкультурное занятие, проводятся физические упражнения и подвижные игры длительностью 10 – 15 минут. Во время второй прогулки их необходимо планировать раз в день.

Одежда детей в этом случае только облегчается, они не переодеваются в физкультурную форму.

Содержание подвижных игр физических упражнений во время прогулки материал по развитию движений, освоенных на прошлых упражнениях. Закрепляются

двигательные умения и навыки, предусмотренные программой. Проводятся эстафеты, 1 – 2 подвижные игры, в сочетании с которыми употребляются любые движения: ходьба на лыжах, езда на велике, метание, прыжки, элементы игр в футбол, баскетбол, бадминтон, городки.

На прогулках, как правило, вначале организуются физические упражнения, а потом игра. "К примеру, поначалу прыжки в игровой форме "с кочки на кочку", а потом игра "Найди свой домик". При сочетании подвижных игр со спортивными упражнениями порядок их проведения может быть обратным - вначале игра, чтоб разогреть детей ("Мы радостные ребята" и остальные), а потом - ходьба на лыжах, катание на санках, езда на велике" [Т.И. Осокина 1978 г.]

В содержание подвижной игры могут быть включены разные движения.

В игре "Поезд" дети "приезжают" в лес; а там бегают, прыгают и т.Д.

Не рекомендуется включать, в особенности во вторую прогулку, общеразвивающие упражнения, их довольно много в недельном цикле, и они не вызывают такого, энтузиазма, как игры.

1.3. Утренняя гимнастика

"длительность утренней гимнастики 8-10 минут. Она включает ходьбу, бег, прыжки, 6 – 8 общеразвивающих упражнений без предметов либо с предметами, которые повторяются 6 – 12 раз в зависимости от физической перегрузки, получаемой организмом. Сюда могут быть включены песня (в начале), игровые моменты, несложные подвижные

игры, танцевальные шаги, разнообразные висы. В комплексе могут употребляться разученные накануне физические упражнения". [С.П. Лайзане. 1978 Г.]

Утренняя гимнастика по способности ежегодно проводится на воздухе.

Один и тот же комплекс утренней гимнастики проводится в течение 2 недель. На второй недельке заменяются некие упражнения либо исходные положения их выполнения.

1.4. Физические упражнения после сна

Организм дитя после сна просит постепенного "пробуждения" и подготовки к активной деятельности. Поэтому после подъема детей целесообразно под музыкальное сопровождение провести разные построения (по диагонали, противходом, "змейкой", зигзагом и т.Д.) С выполнением физических упражнений, способствующих формированию осанки, стопы, а также подвижные игры с элементами танцевальных шагов, импровизацией танцевальных движений. По содержанию такие занятия могут иметь следующие варианты:

1. "Разновидности ходьбы, бега, танцевальных шагов, перестроений, и передвижений в построении; 2 – 3 общеразвивающих упражнения; подвижные игры либо эстафеты; успокаивающие упражнения (ходьба в медленном темпе либо спокойная игра, упражнения на расслабление либо дыхательные упражнения)". [Е.Л. Мушкова. 1974 Г.]

2. "заместо 2 – 3 общеразвивающих упражнений проводится один вид движения на расслабление либо дыхательные упражнения, прыжки, метание, лазание, элементы танцев" [Е.Л. Мушкова. 1974 Г.]

3. "Три подвижные игры (к примеру, "Ровным кругом", "Ловушка", "Эстафета с бегом по гимнастической скамейке)". [Е.Л. Мушкова. 1974 Г.]
4. "личные игры с мячами либо скамейками, ракетками для бадминтона: совсем подвижная и спокойная игра". [О.Г. Аракелян. 1980 Г.]
5. Общеразвивающие упражнения с предметами либо без них, которые входят в программу утренника, физкультурного праздника, подвижная игра и успокаивающие упражнения.
6. "Упражнения лежа в постели после сна, потом игра либо эстафета, хоровод либо танец". [О.Г. Аракелян. 1980 Г.]
7. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. При выполнении упражнений после сна не рекомендуется употреблять комплексы утренней гимнастики и общеразвивающие упражнения. После воздушной ванны в движении переходят к аква процедурам. Можно провести точечный массаж и самомассаж стоп. Зимой проводить их рекомендуется в отлично проветриваемых помещениях, летом - на воздухе.

1.5. Физкультминутки

Физкультминутки проводятся в паузах на упражнениях по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений. Их мишень – поддержание умственной работоспособности детей на довольно высоком уровне. Длительность физкультминуток 2-3 мин. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (традиционно 12-16-я минуты). Ребята выполняют физические упражнения стоя у столов либо выходя на

свободное место (потягивания, наклоны, движения рук вверх и вниз, полуприседая, подпрыгивая, ходьба).

"Физкультминутка может сопровождаться текстом связанным либо не связанным с содержанием занятия. При произнесении текста детьми нужно смотреть чтоб выдох выполнялся при произнесении слов данной строчки, а до начала следующей - глубочайший и спокойный выдох, тогда после физкультминутки дыхание у дитя остается спокойным и ритмичным".

[А.А. Ермак. 1978 Г.]

Интересно и эмоционально проходят физкультминутки с музыкальным сопровождением. Дети могут делать под музыку несколько видов танцевальных шагов либо спеть 1-2 куплета песни, сопровождая их импровизированными движениями (кружение, наклоны, приседания и т.П.). Если на упражнениях у детей не наблюдается признаков утомления , физкультминутку можно не проводить.

1.6. Средства физкультуры в перерывах меж общеобразовательными занятиями

Когда два занятия подряд имеют малоподвижный характер, к примеру, занятие по развитию речи и рисование – перерыв меж ними заполняется движениями, которые проводятся организованно либо без помощи других. "Это могут быть игры средней подвижности, такие как "карусель", "грушка", эстафеты, хороводы типа "Ворон-воронок" [С.А. Синяков, 1990 г.]

Для самостоятельного деяния детям предлагаются скакалки, мячи, кегли, обручи, кольцебросы, ракетки для настольного тенниса. Проводятся игры "Забей

шар", "кто быстрее?" И остальные.

В конце перерыва правильно провести минуту расслабления, после которой дети успокаиваются.

1.7. Физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья

Физкультурный досуг продолжительностью 30-45 минут организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня. Он включает в свое содержание уже знакомые детям подвижные игры, эстафеты, разнообразные движения. Досуг может иметь тематическую направленность, к примеру "Спортландия", "Доктор Айболит" и т.д. Время от времени полезно его провести, объединив детей различного возраста. В этом случае одна разновозрастная группа занимается на площадке старшей группы с её воспитателем, а вторая – на площадке младшей группы с воспитателем младшей. "Детям даются дифференцированные задания с учетом возрастных и личных возможностей. К примеру, в игре "Не оставайся на земле" старшие получают задание влезть на канаты, шесты, а младшие - на скамейки, пеньки". [С.М.Иванов 1970 г.]

Физкультурные праздники, в которых участвуют несколько групп одного либо различного возрастов, проводятся не менее 3 раз в год. Они посвящаются разным сезонам года либо могут носить тематический характер: "Мама, папа, я - дружная семья". Как правило, они проводятся на воздухе и имеют длительность 1-1,5 часа.

"Один раз в квартал планируются дни здоровья. Наилучшее место для их проведения - лес, поляна, луг, где организуются игры, развлечения,

соревнования в беге, метании, прыжках". [Т.П. Лескова. 1983 Г.]

В программу включается и пеший туризм. Зимой дети могут выйти в лес на лыжах. Во все периоды года дни здоровья сопровождаются эстафетами, подвижными и спортивными играми (футбол, хоккей, бадминтон).

В дни организации физкультурного досуга, праздника, дня здоровья физкультурные занятия в режиме дня не планируются.

1.8. Задания на дом

Домашние задания употребляют с целью выработки правильной техники движений, освоения частей спортивных упражнений и игр, развития физических и волевых свойств предупреждения и исправления дефектов осанки. "В содержание их могут быть включены общеразвивающие упражнения главные виды движений, особые подготовительные упражнения, элементы танцевальных движений, игры-забавы, развлечения, спортивные упражнения. Текст домашнего задания, сопровождаемый рисунками, обязан находиться в уголке для родителей". [Е.М. Минских. 1984 Г.]

ГЛАВА II. Мишень, задачи, способы И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

мишень: найти эффективность использования КФУ в повышении двигательных свойств у детей старшей группы детского сада.

задачи:

- создать методику проведения физкультурных занятий с детьми и употреблять при исследовании;
- выявить влияние физкультурных занятий по выбранной методике на развитие двигательных свойств (силы, скорости).

способы исследования:

- анализ литературных источников;
- анализ учебных планов;
- педагогическое наблюдение;
- контрольно-педагогические тесты (испытания);
- педагогический опыт

Организация исследования.

Смысл опыта состоит в том, что за двумя группами детского сада (экспериментальной - с которой будет проводиться опыт и контрольной – в которой будут проходить обычные занятия) ведутся наблюдения. Исследование проходило в детском саду "Чебурашка" Липецкого района Липецкой области с. Боринское в период с 5 июля по 3 сентября 1999 года. Были взяты две группы, в каждой из которой было по 14 детей. Из большого числа разнообразных движений, которыми овладевал ребенок дошкольного возраста, мной исследовались только те, которые создают общую картину уровня развития моторики - бег, прыжки, метание.

сравнимо долгое наблюдение за детьми показало, что детей можно поделить по уровню проявления двигательных возможностей.

Дети с высоким уровнем физической подготовленности (условно назовем их группой "А") характеризуются быстротой и уверенностью действий, при неудаче не

отстают от цели, прилагают все усилия для заслуги результата, могут своевременно воспринимать решения, находить целесообразный метод деяния, сдерживать свои чувства и желания, когда этого требуют задания. Они высоко активны и самостоятельны при выполнении упражнений, могут слушать воспитателя, делать указания и поручения. Перед такими детьми принципиально только поставить задачу и обсудить план её выполнения, организационные вопросы они решают без помощи других.

Детям со средним уровнем физической подготовленности (условно назовем группой "Б") свойственен разнохарактерный тип поведения. Одни на упражнениях возбуждены, беспокойны, но все делают с полной самоотдачей, стремясь утвердить себя. Остальные различаются уравновешенностью, но даже при неизменном побуждении воспитателя выполняют упражнения недоброкачественно, уклоняются от заданий, требующих долгого волевого напряжения.

неких характеризует безразличное отношение ко всему, занятии они никому не мешают, но и им ни до кого и ни до чего нет дела. Есть и такие дети, которые проявляют педантичную исполнительность в выполнении рекомендаций воспитателя, но при неудачах либо ошибках понижают активность и не обращают внимания на качество выполнения задания. Дети с низким уровнем физической подготовленности (группа "В") на упражнениях практически не прилагают усилий, чтоб вынудить себя работать. Многие ведут себя так, будто требования либо необходимость мобилизоваться для удачного

выполнения заданий их не касается. В ситуациях, требующих решительности, энергичности деяния, они проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство ужаса. При неудачах они испытывают состояние угнетенности, им свойственно неумение подавлять в себе отдельные желания. Только в несложной обстановке они проявляют активность, которая при возникновении проблем уступает место более привычным формам поведения (пассивность, безразличие и т.П.).

Неодинаковые двигательно-волевые способности детей требуют индивидуально - дифференцированного подхода к ним. Его сущность заключается в том, что воспитатель, руководя коллективной деятельностью детей, соединенных в группы по уровню их физической подготовленности, учитывает личные проявления каждой группы и каждого входящего в нее дитя, обращая особенное внимание на усвоение оптимальных способов выполнения детьми движений. Основной формой дифференцированного обучения являются двигательные задания, которые разработаны для каждой группы детей.

Разновидность их может быть следующей:

1-й вариант. Дети получают задания однообразные по содержанию, но разные по способу выполнения. К примеру, задания по обучению прыжку в длину с места в этом варианте могут носить таковой характер:

А - делать прыжок из низкого приседа;

Б - прыгать , отталкиваясь одной ногой от стенки;

В - прыгать из обруча в обруч.

2-ой вариант. Каждой группе может определяться различный по содержанию учебный материал, но

однообразный по способам выполнения. К примеру: задания по обучению подпрыгиванию на одной ноге могут иметь следующую разновидность:

А - прыжки на одной ноге, перепрыгивая кубики, положенные на пол;

Б - прыжки через начерченные полосы;

В - подпрыгивание на одной ноге.

3-ий вариант. Любая группа может получать задание различное по содержанию и способу выполнения:

А - прыжки с места на возвышение;

Б - прыжки в длину с места, перепрыгивая препятствие;

В - подпрыгивание на двух ногах, продвигаясь боком вперед.

Варианты заданий я разрабатывал с учетом личных особенностей детей. Так, для детей с высокими двигательными возможностями планируются задания, связанные с обогащением их двигательных умений и навыков.

Детям со средними двигательными возможностями предлагаются задания, направленные на улучшение техники физических упражнений, развитие физических и волевых свойств.

Детями с низкими двигательными возможностями употребляются задания, направленные на усвоение техники разучиваемых упражнений и способствующие общему физическому и волевому развитию.

Дифференцированная работа на занятии зависела от этапа обучения детей движению. На первом этапе, когда разъяснялось и показывалось новое упражнение, двигательное задание могло носить общий характер, т.е. для всех групп быть одинаковым по содержанию и способу выполнения.

На втором этапе, когда осуществлялось усвоение учебного материала и вырабатывалось правильное представление об элементах движения, дети распределялись по группам, любая из которых выполняла специально предназначенное для нее задание.

На третьем этапе, когда закреплялась и совершенствовалась техника движения, двигательное задание носило общий характер, так как занятия тут частенько содержали игровую либо сюжетную форму и требовали коллективных действий детей.

При выборе наглядных способов руководствовались умением детей принимать пространственные и временные дела меж предметами и явлениями окружающего мира. Чем ниже двигательные способности и умения, тем конкретнее и полнее следовало представить наглядность. Так, если детям группы "А" для сотворения чётких представлений о выполнении какого- или движения довольно демонстрации его в обычном темпе, то для групп "Б" и "В" нужен замедленный показ с разъяснением, на какой элемент техники нужно направить особенное внимание. Более сложные упражнения следует демонстрировать в разных плоскостях, многократно повторяя их в процессе занятия.

Осознанному восприятию детьми движений способствуют объяснение, анализ, оценка. Подробное и последовательное изложение техники выполнения упражнения с демонстрацией каждого элемента нужно для детей низкого уровня физической подготовленности. Детям среднего уровня в объяснении принципиально выделить особенности более сложных частей техники, указать на

необходимость сохранения подходящего положения тела и отдельных его частей. Для высокого уровня физической подготовленности уместно сжатое объяснение, ссылка на уже известные элементы (одно и тоже исходное положение, сходство в отталкивании, полете, приземлении).

При разработке дифференцированных заданий я направлял внимание на упражнения, способствующие проявлению у дошкольников того либо другого физического и волевого свойства. Так, для развития быстроты необходимы знакомые, отлично усвоенные детьми в небыстром темпе упражнения, включающие движения рук, ног, тела (в особенности сгибание и разгибание), т.е. Упражнения для развития частоты движений и быстроты мышечных сокращений. Могут планироваться и упражнения, в которых высокий темп движений поддерживается в течении непродолжительного времени (бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры).

Развитию ловкости способствует выполнение знакомых движений в новейших сочетаниях. Для этого употребляются одновременные деяния нескольких детей (упражнения в парах, с огромным обручем, длинным шнуром, шестом, подвижные игры с постоянно изменяющимися игровыми ситуациями). Задания по развитию силы включают динамическое напряжение при прыжковых и метательных движениях, лазаний по шесту, канату, плавание, общеразвивающих упражнения, выполняемых из исходного положения лежа (на спине, животе); в состязаниях с партнером (сталкивание друг друга с места, выпрямление рук, преодоление сопротивления напарника, перетягивание каната и др.).

Для развития выносливости употребляется бег в умеренном темпе (можно в чередовании с стремительной ходьбой) на расстояние 800 - 1000 м. При развитии физических свойств следует учесть расположенность отдельных детей к физическому утомлению, эмоциональному перевозбуждению, что я и делал. В связи с этим нужно уменьшать дозы, делать упражнения без зрителей и т.П.

Задания, направленные на развитие физических свойств, я подбирал так, чтоб их выполнение требовало проявления воли. К примеру, спрыгивание с высоты с закрытыми очами развивает смелость, решительность; челночный бег - выдержку; лазание по шесту - настойчивость.

Волевая активность повышается методом словесного действия -убеждения, объяснения, надежности страховки и т.Д. Все это способствует полноценному развитию двигательных возможностей детей и обеспечивает их переход на более высшую ступень физической подготовленности.

ГЛАВА III. Дискуссия ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ

Обследование проводилось на физкультурных упражнениях, во время подвижных игр либо в свободное время в личном порядке, в начале июля, в августе 1999 года. Данные обследования заносились в тетрадь. Исследование предполагало суммирование количественных и качественных характеристик.

Количественные характеристики - это время преодоления дистанции и т.Д.

Качественные характеристики характеризуют технику выполнения данного движения.

При оценки техники движений (качественный

показатель) вводились 3 обозначения, выраженные знаками "+", "-", "±". символ "+" значит правильное выполнение, символ "-" неверное либо его отсутствие, символ "±" значит промежуточное положение меж обозначениями "+" и "-", то есть недостаточно техническое выполнение.

Оценка свойства движения выводится по пятибалльной системе. Каждый символ соответствует 1 баллу, символ "±" – 0,5 балла, символ "-" – 0 баллов. Общественная оценка свойства определяется при наличии пяти символов "+", т.е. При правильном выполнении всех пяти характеристик свойства.

Бег на 30 м. (Таблица № 1)

Фиксируется время преодоления дистанции в 30 м с высокого старта. Дети бегут до флагов, которые располагаются на 2 - 3 м дальше финишной полосы. Это предупреждает понижение скорости у детей перед финишем. Бег проводится парами по команде взрослого, а время пересечения финишной полосы фиксируется у каждого дитя индивидуально.

Через 8-10 минут забег повторяется этими же детьми.

Из двух попыток учитывается наилучший итог.

Качество бега оценивается по приведенным ниже показателям и отмечается записью по форме:

1. Перекрестная координация движений рук и ног.
2. Правильное положение корпуса и головы.
3. длительность фазы полета.
4. Завершенность отталкивания ногой.
5. Прямолинейность движения.

Бег на расстояние проводится в удобном для дитя темпе.

Фиксируется время и расстояние.

Прыжок в длину с места. (Таблица № 2)
до этого, чем зафиксировать результаты прыжков, детям предлагалось выполнить по 2-3 пробных. В протокол заносился наилучший итог из 2-3 контрольных прыжков. Длина каждого замеряется сантиметровой лентой либо измерительной планкой от носков ног при отталкивании до пяток при приземлении.

Результаты заносились в протокол приведенных выше формы с той только разницей, что количественный итог записывается в см.

Учитываются следующие качественные характеристики:

1. Исходное положение полуприсед, руки заведены назад.
2. Энергичность отталкивания двумя ногами.
3. Выпрямление ног и взмах руками вперед-вверх при завершении отталкивания.
4. Вынос вперед практически прямых ног в полете.
5. Приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу.

Прыжок в длину с разбега. (Таблица № 3).

Подготовка та же, что и при прыжке в длину с места.

Качественные характеристики:

1. Ускоряющий разбег.
2. Энергичное отталкивание одной ногой.
3. Выпрямление толчковой ноги и вынос полусогнутой в колене маховой ноги и рук вперед-вверх при завершении отталкивания.
4. Те же, что и в прыжке в длину с места.

Метание на расстояние. (Таблица № 4)

Метают мешочек весом 200 г правой и левой рукой. Каждому ребенку дается 3-4 пробы для каждой руки. Записывается наилучший итог. Метание осуществляется на размеченном секторе шириной 5 м и длиной 20 м с линиями деления через каждые 0,5 м. Первые 10 м размечаются способом "циркуля" - шнуром от точки метания.

Качественные характеристики:

1. Исходное положение в пол оборота к направлению метания.
 2. Наличие замаха.
 3. Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха.
 4. Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска.
 5. Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).
- Результаты заносятся в протокол отдельно для правой и левой руки.

Лазание. (Таблица № 5)

В качестве контрольного упражнения употребляется лазание по гимнастической стенке. Дается 3 пробы и записывается наилучший итог.

Качественные характеристики лазания по гимнастической стенке чередующимся (переменным) шагом:

1. Перекрестная координация движений рук и ног.
2. Одновременность постановки ноги и выполнения захвата рукой реек.
3. Прямое положение корпуса и головы.
4. Ритмичность движения.
5. Сохранение перечисленных частей техники при

слезании.

Метание в мишень. (Таблица № 6)

Навык метания в мишень определяется количественным показателем. Ребенок 5 раз метает теннисный мяч в мишень с расстояния 3 м правой и левой рукой.

Диаметр мишени — 1 м (d ядра - 20 см, вокруг него 4 цветных кольца шириной по 10 см). Попадание в ядро оценивается 5 очками, кольца оценка снижается по одному очку (по мере удаления от ядра).

Статическое равновесие. (Таблица № 7)

Функция равновесия определяется продолжительностью удержания таковой позы: стоя на одной ноге, делая упор другой на голень опорной. Время фиксируется секундомером. Потерей равновесия считается опора на обе ноги либо перемещение опорной. Функция равновесия оценивается лишь в количественных показателях.