Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №8»

Сообщение к педагогическому совету

 на тему:

«**ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**»

Подготовила:

воспитатель МБДОУ «Детский сад №8»

Струева Е.В.

г. Никольск 2017г.

Введение 3

ГЛАВА I. ПРОБЛЕМА ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ. 6

1. Движения как важнейшее условие и средство всестороннего развития

детей 6

1. Характеристика двигательной активности старших дошкольников 14
2. Методика комплексной оценки двигательной активности 19

ГЛАВА II. СПОСОБЫ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ 24

2.1 Модель рационального двигательного режима как способ оптимизации

двигательной активности старших дошкольников 24

2.2. Организация рациональной двигательной деятельности старших дошкольников на прогулке 28

1. Применение спортивных игр и упражнений на прогулке летом как способ оптимизации двигательной активности старших дошкольников.... 33

Заключение 46

Литература 48

Приложение 51

Введение

Забота о здоровье ребенка и взрослого стала занимать приоритетные позиции во всем мире, так как ухудшение состояния здоровья приводит к снижению как физического, гак и психического потенциала, что, в свою очередь, отрицательно влияет на трудовую и социальную активность граждан.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, научным центром здоровья детей и Российской академией медицинских наук. Показывают, что состояние здоровья всего населения Российской Федерации за последние пять лет резко ухудшилось, а количество здоровых дошкольников составляет всего около 10% |7 |.

Ученые называют ряд причин снижения здоровья детей дошкольного возраста, среди которых: падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка России. Однако, одной из наиболее важных причин, по мнению специалистов, можно считать дефицит двигательной активности.

Двигательная активность - это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является условием их полноценного развития.

Наиболее серьезные исследования данной проблемы проводились Центром «Дошкольное детство» им. Л.В. Запорожца, в частности, Е.A. Тимофеевой, Т.И. Осокиной, М.А. Руновой.

В настоящее время проанализированы основные причины несовершенства двигательного режима дошкольника, определены возрастные характеристики двигательной активности, способы ее оценки, задачи, содержание и принципы рациональной организации двигательнойдеятельности, способы оптимизации двигательной деятельности, т.е. изучаемая проблема получила достаточное теоретическое обоснование.

Однако в практике дошкольного воспитания она остается актуальной до сих пор. Считается, что двигательная активность оказывает положительное влияние лишь в том случае, если находится в пределах оптимальных величин, т.е. когда двигательная активность не приводит к переутомлению и обеспечивает тренирующий эффект.

Удовлетворение двигательной активности в условиях дошкольного учреждения осуществляется двумя путями: в рамках специально организованных форм работы (физкультурные занятия, утренняя гимнастика — 30-40%) и в свободной двигательной деятельности, в основном, во время прогулки (до 60%). Второй путь, как видим из процентного соотношения, является приоритетным, но педагоги ДОУ не всегда владеют способами оптимизации двигательной активности в самостоятельной деятельности дошкольников.

Это противоречие обусловило выбор темы исследования и позволяет считать ее актуальной.

Таким образом, **целью** исследования становится изучение способов оптимизации двигательной активности старших дошкольников.

**Объект исследования:** двигательная активность старших

дошкольников.

**Предмет исследования:** способы оптимизации двигательной

активности старших дошкольников.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования мы сосредоточили свое внимание на решении следующих **задач:**

1. Проанализировать психолого - педагогическую литературу по проблеме исследования;
2. Дать характеристику двигательной активности старших

дошкольников и методике ее комплексной оценки;

3. Рассмотреть спортивные игры как способ оптимизации двигательной активности старших дошкольников на прогулке в летний период.

**Основной метод исследования:** анализ научно-методической

литературы.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, литературы, приложения.

**ГЛАВА I. ПРОБЛЕМА ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ ПСИХОЛОГ О-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ**

**1.1 Движения как важнейшее условие и средство всестороннего развития детей**

Обеспечение здоровья детей - основная цель, главная забота каждого цивилизованного общества.

Одним из основных условий и показателей хорошего физического и нервно-психического развития ребенка является своевременное и разностороннее развитие его движений. Этому вопросу посвящена обширная литература.

Физиологи считают движение врожденной, жизненно-необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Ведущей системой в организме ребенка, считает известный специалист по физиологии детей профессор И.А. Аршавский, является скелетно- мышечная, все остальные развиваются коррелятивно, т.е. в зависимости от нее.

Развитие ребенка происходит в процессе его деятельности - это одно из основных положений психологии. По мнению психологов: маленький ребенок - деятель! И деятельность его выражается прежде всего в движениях. Первые представления о мире, его предметах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, рук, языка, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Движения являются важным компонентом многих видов деятельности. Одна группа движений связана с деятельностью анализаторов, способствует восприятию предметов, т.е. включается в познавательную деятельность, другая является важнейшим компонентом речевой, третья — предметной, четвертая продуктивной деятельности и т.д.

Ребенок рождается на свет с потребностью двигаться. И дальнейшее развитие малыша в основном определяется особенностями воспитания, прежде всего тем, способствуют ли взрослые своевременному формированию доступных его возрасту движений, поощряют ли его двигательную деятельность и умело ли руководят ею. Лишь при правильном физическом воспитании первичная потребность закрепляется и дифференцируется во все более сложные и разнообразные движения.

Характерное свойство потребности — тенденция к активности, направленной на соответствующую сферу деятельности. Эта активность с первых недель жизни ребенка проявляется в воспроизведении движений, которые порождают новые двигательные ощущения и которым, как правило, сопутствует «Чувство мышечной радости» (И.М. Сеченов).

Двигательная деятельность обычно рассматривается в аспекте значения для здоровья ребенка, его полноценного физического развития, формирования двигательных функций, нравственно-волевых качеств, а также для воспитания положительных взаимоотношений в коллективе. Однако этими, бесспорно важными параметрами, ее роль отнюдь не ограничивается. Более углубленное изучение этого вопроса позволяет утверждать, что в процессе двигательной деятельности решается ряд воспитательно- образовательных задач.

В процессе двигательной деятельности, руководимой взрослым, ребенок познает качества (размер, вес, форму, материал) и предназначение окружающих его предметов, учится правильно их использовать, т.е приобщается к социально-культурным условиям общества, в котором живет. При правильной организации двигательной деятельности также непрерывно совершенствуется ориентировка в пространстве, в размерах и форм окружающих предметов.

Важнейшие воспитательно-образовательное значение двигательной деятельности заключается в том, что в ее процессе происходит формирование способности ребенка управлять специфическим для человека, крайне сложным, моторным аппаратом, совершенствовать и познавать его и свои возможности. Произвольное регулирование движений, во всех видах деятельности, основано на тонком анализе кинестетических ощущений, наличии разнообразных двигательных представлений, навыков и умений, и тесно связано с развитием положительных качеств личности, формированием эмоциональной сферы |2|.

Осваивая различные двигательные действия, ребенок учится

изолировать получаемые им ощущения и впечатления, сравнивать их между собой, и на их основе составлять представления и отвлеченные понятия, что связано с его умственной деятельностью.

В отличие от умственных, нравственных и эстетических

представлений, закрепление которых требует включения их в активную деятельность: игровую, трудовую, продуктивную – двигательные представления, навыки и умения ребенка формируются в самом, процессе, т.к. по своей структуре они являются деятельностью практической.

Формирование двигательных представлений и понятий имеет разное значение для совершенствования двигательной функции ребенка, его общего развития. Наличие представлений о движениях, способах их выполнения - это основа для вербализации и осознания.

Словесное обозначение всего многообразия движений и способов их выполнения существенно обогащает словарный запас ребенка, объем его знаний, понятий, способствует все более точной и сложной произвольной регуляции движений, успешности обучения. Чем больше воспитатель обогащает словарный запас ребенка, связанный с его двигательной деятельностью, тем больше становится возможность использования речи в процессе обучения: постановки двигательной задачи, объяснение, способов решения, коррекции и оценки, побуждение к воспроизведению.

Ценность осознанного усвоения движений, о котором писал еще

П.Ф. Лесгафт, состоит в том, что оно требует произвольного внимания, точного воспроизведения, отбора, а иногда и творческого использования имеющихся двигательных действий, оценки степени соответствия полученного результата заданному образцу, выявление допущенных ошибок и выбора путей их устранения.

Разносторонняя двигательная подготовленность ребенка создает также благоприятные условия для воспитания положительных взаимоотношений в коллективе.

К.Д. Ушинский неоднократно подчеркивал роль движений в овладении ребенком родного языка.

Врач и педагог В.В. Гриневский в результате глубоких медицинских исследований приплел к выводу, что недостаток движений не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличными к окружающему.

Пo мнению Г.Д. Аркина, интеллект, чувства, эмоции возбуждаются к жизни движениями. Он рекомендовал представлять возможность двигаться как в повседневной жизни, так и на занятиях.

В свою очередь академик Н.Н. Амосов назвал движения «первичным стимулом» для ума ребенка.

В работах В.А. Клебановой, Э.И. Аршавской, Г.II. Юрко и других говорится о высоком значении двигательной активности для функционирования таких систем ребенка, как костно-мышечная, дыхательная, терморегуляционная.

Бернштейн II.А., Кольцова М.М., Хризман Г.П. пишут, что развитие движений оказывает огромное влияние па становление соответствующих структур мозга. Во многих работах Кистяновской М.К)., Кенеман А.В., Осокиной Т.Н. значительное внимание уделяется воспитанию нравственно-волевых качеств дошкольников в процессе их двигательной деятельности. *Двигательная активность* рассматривается в специальной литературе как биологическая потребность ребенка, основа индивидуального развития и жизнеобеспечения его организма. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя.Теория индивидуального развития ребенка основана на энергетическом правиле ДА. Согласно этой теории, особенности энергетики на уровне целостного организма и его клеточных элементов находятся в прямой зависимости от характера функционирования скелетных мышц в разные возрастные периоды ДА является фактором функциональной индукции воспитательных процессов (анаболизма). Особенность последних заключается не просто в восстановлении исходного состояния в связи с имевшей место очередной деятельностью развивающегося организма, а в обязательном избыточном восстановлении, т.е. необходимо постоянно обогащать наследственно предопределенный энергетический фонд. Благодаря двигательной активности ребенок обеспечивает себе физиологически полноценное индивидуальное развитие.

Как дитя природы, человек живет и развивается благодаря потребности в движении. Эта потребность у него социально направлена системой воспитания. Таким образом, двигательная активность носит биосоциальный характер.

В настоящее время ученые отмечают резкое снижение ДА у

большинства населения планеты, в частности двигательной активности детей. Это явление принято называть «гиподинамией». Причинами такого положения можно считать современные условия жизни (транспорт, комфорт, в квартирах), нежелание или неумение взрослых организовать продуктивную двигательную деятельность детей как в д/у, так и дома.

В результате физиологическая потребность в движении реализуется большинством из них лишь на 60-70%. Как следствие, наблюдается значительное ухудшение состояния здоровья дошкольников за последние 1 0 лет.

Количество детей с хронической патологией увеличилось и снизилось в 3 раза (до 5-6 %). Из общей заболеваемости дошкольников 75% приходится на ОРВИ или грипп.

Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи, мочеполовой системы и органов пищеварения. Причем патологическая пораженность у мальчиков 6-7 лет выше, чем у девочек (457,1 %о против 379,3%о). До 70% детей страдают кариесом зубов.

Состояние здоровья современных дошкольников характеризуется высокой распространенностью морфофункциональных отклонений - 69,6- 75,5%. Ведущими являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические проявления.

Наблюдения специалистов показывают, что у 12-19% детей дошкольного возраста диагностируются выраженные формы психических расстройств, а 30-40% составляют группу риска по развитию психических нарушений. В комплексе таких нарушений преобладают различные формы неврозов, нарушения сна, невропатии |7, 16].

Оценка физического развития показала, что большинство детей развивается гармонично, однако за последние десятилетия отмечается снижение гармонично развитых (с 79 до 73%) и увеличение числа детей с дисгармоничным развитием. Особенно настораживает тот факт, что существенно возросло число детей с дефицитом массы тела, который регистрируется у каждого пятого ребенка. Значительно меньше детей, чем это было в прежние годы, развивается в соответствии со своим календарным возрастом: их число за последнее время снизилось с 85 до 65%, возросло число детей с замедленными темпами созревания [4].

Между тем результаты научных исследований и опыт борьбы цивилизованных стран с распространенными неинфекционнями заболеваниями показывают, что достаточно только уменьшить дефицит движений, обеспечить ребенка возможностью реализовать заложенный в нем генетический двигательный потенциал и уже это решает большинство проблем, связанных с уровнем заболеваемости.

Существует мнение, что актуальность проблемы ДА связана прежде всего с феноменом акселерации, т.е. ускорением роста и развития современных детей, а также ранней спортивной гиперкинезией (чрезмерной физической нагрузкой). В целом акселерация - положительное явление, однако, часто отмечаются негармоничные, асинхронные ее проявления, обусловленные неравномерностью роста и созревания отдельных органов и систем.

Однако, и в этом случае общепризнанна профилактическая и лечебная роль физических упражнений при тех или иных отклонениях в состоянии здоровья, сопровождающих акселерацию. Формирование ДА дошкольника в значительной степени зависит от взрослых, от их умения создать все необходимые условия для своевременного усвоения детьми движений, без которых невозможно их правильное физическое развитие.

В исследованиях современных гигиенистов, педагогов отмечается недостаточность ДА детей, начиная с раннего возраста, которая приводит к гиподинамии и является причиной многих заболеваний.

Статистика и медицинская практика свидетельствуют о том, что двигательный дефицит приводит к ярко выраженным функциональным нарушениям в организме детей. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки и плоскостопие, задержку возрастного развития, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Длительное пребывание за столом вызывает статическую нагрузку на определенные группы мышц, а значит, искривление позвоночника или жировые отложения и т.д.

Наблюдается отставание моторики (снижение силы, быстроты, выносливости), задержка развития вегетативных функций, происходит снижение диапазона функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и органов дыхания .

Задача снижения двигательного дефицита решается в настоящее время различными путями. Один из вариантов (Карманова, Аракелян) *увеличить двигательную активность за счет времени организованных форм работы.* В этом случае предусматривается ежедневное проведение физических занятий на воздухе в утренний отрезок времени или на прогулке. Однако, нужно отметить, что организация физических занятий в начале прогулки нецелесообразна, особенно в зимнее время из-за возможного перегрева детей и необходимости смены одежды. Проведение занятия в середине прогулки нарушает игровую деятельность детей, особенно старшего возраста. В конце прогулки организованная деятельность целесообразна, но если она интенсивна, то может повредить спокойному послеобеденному сну, т.к. в значительной степени перевозбуждает детей. Наиболее эффективно предложенная форма работы действует в южных районах нашей страны. Сторонники другой точки зрения (Голощекина, Сендек) предлагают повысить уровень самостоятельной ДА за счет *организации разнообразной спортивно-игровой среды.* Исследования проведены в условиях крайнего севера (г. Норильск). Результаты специальной трехлетней работы в этом направлении свидетельствуют об эффективности данного пути. Процент здоровых детей до начала эксперимента составлял 15%. После эксперимента выявлено лишь 5% ослабленных детей. Рациональная организация ДА позволяла эффективно проводить прогулку, физкультурные занятия даже при t-35с.

**1.2 Характеристика двигательной активности старших дошкольников**

Для детей старшего дошкольного возраста характерна высокая потребность в двигательной активности. Двигательная активность (ДА) в этом возрасте становится все более целенаправленной, в значительной мере зависимой от эмоционального состояния детей и от мотивов, которыми они руководствуются в своей деятельности. Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения являются хорошими стимулами для целенаправленной ДА старших дошкольников.

В этом возрасте детям доступно овладение сложными видами движений и способами их выполнения, а также совершенствование некоторых элементов техники выполнения. Они способны достичь сравнительно высоких результатов в выполнении движений, совершая их в различном темпе, с разной амплитудой, проявляя значительные скоростно - ­силовые качества и выносливость.

На основе совершенствования всех видов движений и развития физических навыков происходит качественное преобразование моторной сферы. На шестом году жизни детям доступно произвольное регулирование двигательной активности, для них все большее значение приобретает стремление достичь положительного результата, появляется осознанное отношение к выбору способов и качеству выполнения движений.

Дети 5-7 лет способны получать удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей. Им свойственен широкий круг специальных знаний, умение анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует активизации двигательной деятельности детей, проявлению инициативы, волевых качеств, способствует развитию интереса к занятиям по физической культуре [ 19].

Исследования, проведенные в центре «Дошкольное детство» имени А.В. Запорожца, позволили выявить особенности ДА старших школьников.

Впятилетием возрасте наиболее существенна разница в показателях ДА между мальчиками и девочками во время самостоятельной деятельности, что обусловлено разным содержанием их игровой деятельности. У мальчиков преобладают игры подвижного характера (футбол). Девочки предпочитали игры спокойного характера с преобладанием статических поз (сюжетно- ролевые игры: «Семья», «Больница» и т.д.). Средний объем ДА мальчиков 5 лет в свободной деятельности составляет 2300 движений, а у девочек этот же показатель равен 1370 движениям.

В отличие от детей пятилетнего возраста, ДА детей 6 лет становится более осознанной и разнообразной. По мере овладения двигательными навыками и умениями у шестилеток проявляется значительный интерес к спортивным играм и упражнениям. Овладевая новыми навыками и закрепляя старые, дети начинают активно применять их в своей самостоятельной деятельности. Мальчики и девочки берут на себя разные роли и в соответствии с сюжетами используют свой достаточно богатый двигательный опыт.

Педагогические наблюдения показали, что в 6-летием возрасте стирается резкая грань в содержании самостоятельной деятельности мальчиков и девочек, ярко выраженная у пятилетних детей. Шестилетки самостоятельно объединяются небольшими группами и вместе выполняют те или иные упражнения, такие как бросание мяча в кольцо, ходьба но бревну, прыжки через веревку и другие. В этих упражнениях участвуют как мальчики, так и девочки. Средний объем ДА мальчиков 6 лет в самостоятельной деятельности составляет 2500 движений, девочек — 2210 движений.

У детей семилетнего возраста, обладающих более высокими

двигательными возможностями по сравнению с предыдущей возрастной группой, показатели ДА увеличиваются за счет обогащения самостоятельной деятельности разнообразными играми и физическими упражнениями. Как у мальчиков, гак и у девочек проявляется достаточно устойчивый интерес к одним и тем же спортивным играм и упражнениям. В зимнее время года большим успехом у них пользуются такие спортивные упражнения, как катание на санках, скольжение но ледяным дорожкам, ходьба на лыжах.

В теплое время года дети любят игры с мячом, обручем, со скакалкой. В этом возрасте у детей появляется самоконтроль и самооценка своих движений при выполнении тех или иных упражнений. Дети 7 лет часто самостоятельно упражняются в движениях, многократно повторяя упражнения, стремятся добиться хорошего результата. Можно нередко видеть, как девочки учат мальчиков прыгать через скакалку разными способами, а мальчики обучают девочек езде на велосипеде. Средний объем ДА мальчиков и девочек 7 лет в самостоятельной деятельности составляет 3275 и 3040 движений соответственно.

Таким образом, просматривается тесная связь количественных показателей ДА детей 5-7 лет с характером и содержанием их деятельности во время пребывания в ДОУ, которая позволяет выявить основные закономерности развития.

Нарастание всех основных показателей ДА. Тенденция к нарастанию всех основных показателей двигательной активности (объема, продолжительности, интенсивности) от 5 к 7 годам объясняется повышением уровня физического развития, возрастанием функциональных возможностей организма, а также обогащением двигательного опыта детей.

Различие показателей ДА у девочек и мальчиков. В процессе эксперимента отмечено наличие несущественных различий в средних величинах объема двигательной активности у мальчиков и девочек 5-7 лет. Мальчики по сравнению с девочками более подвижны в самостоятельной деятельности.

В организованной деятельности эти отличия менее заметны. Сезонные колебания ДА. Наиболее важной особенностью двигательной активности детей старшего дошкольного возраста является ее зависимость от времени года. Сезонные изменения двигательной активности детей проявляются в повышении ДА в весенне-летний период и снижении в осенне-зимний. Сезонная зависимость суточной двигательной активности — это общебиологическое явление, и ее необходимо принимать во внимание при организации физического воспитания детей.

Наиболее высокие показатели выявлены в весенне-летний период: средний объем составил 16 500 движений, продолжительность — 315 мин., интенсивность — 70 дв./мин. В осенне-зимний период года показатели ДА детей колебались в пределах 13 200-15 600 движений, 270-280 мин., 50-60 дв./мин. Учитывая снижение ДА детей в осенне-зимнее время года, важно пополнить ежедневный суточный объем движений за счет увеличения *моторной плотности* разных видов организованной двигательной деятельности: занятия по физической культуре тренировочного типа,

гимнастика после дневного сна, занятия на велотренажерах, ритмическая гимнастика, пробежки после дневного сна, прогулки-походы в лес па лыжах, игровые упражнения на ледяных дорожках, на санках и т.д. (Рис. 1).



Осень Зима Весна Лето

Рис. 1. Сезонная динамика суточного объема ДА

детей 5-7 лет

Суточные колебания ДА. Выявлено, что двигательная активность старших дошкольников распределяется в течение дня неравномерно: наибольшая активность наблюдается во время прогулок, а периоды спада — во время пребывания детей в помещении (если не проводится физкультурное занятие). Отмечено три периода подъема двигательной активности детей: утренний (с 8 до 9 час), дневной (с 10.30 до 12 час) и вечерний (с 16.30 до 19 час). Можно предположить, что такое изменение двигательной активности детей в течение дня обусловлено не только биологическими факторами, но и режимом дня детского сада.

Недельная динамика ДА суточный объем естественной двигательной активности детей изменяется и по дням недели, увеличиваясь от вторника к четвергу и резко падая к пятнице, что может быть обусловлено общим утомлением детей и соответствующим снижением их активности. Наиболее высокая ДА отмечена в среду и четверг, ее объем в среднем выше на 10% по сравнению с другими днями недели (Рис. 2).



Рис. 2. Недельная динамика суточного объема ДА детей 5-7 лет

Двигательная активность детей 5-7 лет имеет ярко выраженные индивидуальные проявления, что в основном определяется индивидуально-типологическими особенностями нервной системы и физического развития, степенью самостоятельности, устойчивостью интересов к определенным играм, педагогическими воздействиями и пр. Разброс индивидуальных показателей ДА детей в течение одного дня пребывания их в дошкольном учреждении составляет у пятилеток 10800-13600 движений; у шестилеток — 12500- 1 5200 движений; у семилеток — от 13 000 до 15 500 движений | I 6].

**1.3 Методика комплексной оценки двигательной активности**

С целью глубокого изучения индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности и получения объективных характеристик ДА можно воспользоваться разнообразными методиками обследования.

Одной из наиболее важных является *методика шагометрии*, с помощью которой можно определить количество движений, выполненных ребенком за определенный отрезок времени. Эта методика удобна для массового обследования детей — она не требует много времени от воспитателя, а используемый в обследовании по данной методике прибор (шагомер) прост в употреблении. Можно использовать электронный шагомер. Число шагомеров должно быть равно числу детей плюс два запасных. Шагомер помещается в плотный, соответствующий по размеру кармашек, укрепленный на поясе шириной 5-6 см. Пояс завязывается так, чтобы шагомер находился на боку у ребенка. В мешочек кладется карточка с именем и фамилией ребенка, что в значительной степени облегчает снятие показаний. Шагомер фиксирует количество движений (шагов) ребенка. Количество движений — это показатель объема ДА .

Для определения естественной ДА не следует в момент обследования стимулировать активность ребенка, предоставив ему полную свободу деятельности. Целесообразно в это время внимательно наблюдать за ним со стороны, чтобы получить представление и о характере и содержании двигательной деятельности. Наиболее полное представление о двигательном поведении ребенка может дать *метод наблюдений.* При желании за день (с 8.00 до 18.00) можно провести наблюдения за двумя- тремя детьми и получить характеристику индивидуальных особенностей ДА этих детей. Целесообразно за небольшой период времени (в течение одного месяца) изучить ДА всех детей одной возрастной группы [28].

Показатели объема ДА обследуемых детей удобно заносить в заранее подготовленный протокол (Табл. 1). В нем отмечается время регистрации шагомера каждого ребенка, а также дается краткое описание содержания двигательной деятельности (указание на определенный режимный момент дня), например, «на прогулке».

Таблица 1

Протокол обследования объема ДА детей.

Город\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№ ДОУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата обследования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возрастная группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Списочный состав ( Ф.И.Р) | Время регистрации (по шагомеру) | Объем Да показателей по шагомеру |
| начало | конец | всего |  |
| 1. |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |

*Измерение продолжительности* ДА детей (времени, затраченного на движения) осуществляется *методом хронометража* с помощью секундомера или шахматных часов.

Наиболее простой способ дает использование секундомера с суммирующим устройством. Методика обследования продолжительности ДА методом хронометража проста. Во

время проведения хронометража из двух рабочих кнопок секундомера используется одна, которая всегда нажимается в момент начала и окончания каждого периода движений ребенка. В конце педагогического наблюдения на малом циферблате секундомера стрелка показывает общее время движений за весь период обследования двигательной активности ребенка.

Отношение продолжительности ДА к общему времени наблюдения (длительности всего занятия) в процентах позволит определить моторную плотность (МП) занятия.

Например:

длительность занятия - 35 мин.,

продолжительность ДА - 28 мин.,

тогда МП будет (28 мин.: 35 мин. х 100%) - 80%.

Во время обследования двигательной активности детей всей возрастной группы (на занятии по физической культуре или на прогулке) осуществляется индивидуальный хронометраж деятельности одного ребенка в данный режимный момент. Для записи наблюдений можно использовать специальные индивидуальные хронометражные карты, на которых удобно фиксировать состав движений и описывать особенности содержания двигательной деятельности ребенка. Заполнение индивидуальной хронометражной карты позволит получить объективную информацию об индивидуальных особенностях ребенка, его интересах, общении со сверстниками и т.д.

Для объективной характеристики ДА детей наряду с определением се объема и продолжительности необходимо вычислить интенсивность ДА. Интенсивность ДА — это количество движений в одну минуту. Она вычисляется путем деления объема ДА (количество движений) на ее продолжительность (минуты).

Например:

объем ДА — 2500 движений,

продолжительность ДА — 26 мин., общая длительность занятия — 35мин.

тогда интенсивность ДА будет

(2500 дв.: 26 мин.) — 96,1дв./мин.[10].

В практикуме «Физическое воспитание дошкольников» авторов В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, ВА. Шишкиной представлен похожий вариант оценки ДА дошкольников. В частности они пишут: двигательный режим складывается из организованной и самостоятельной двигательной деятельности дошкольников. Существуют приблизительные нормы ДА (во времени и условных шагах) для детей в зависимости от их возраста. Для старших дошкольников такие нормы составляют примерно 15000 18000 шагов в день; время двигательной активности - не менее 50% бодрствования.

В таблице 2 отражен уровень самостоятельной ДА.

Таблица 2.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование  | Продолжительность мин.  | Моторная плотность(%) | Объем движений (шаг) |
| Физкультурное занятие.  | 25-30 | 60-80; на воздухе: 80-90 | 1700 – 2500 на воздухе до 3500 |
| Утренняя гимнастика  | 8-10 | 80-80 | 500-800 |
| Физкультминутка  | 2-5 | 90-100 | 100-200 |
| Подвижные игры и упражнения на прогулке  | 10-30 | 80-90 | 1500-3500 |
| Подвижные игры и упражнения на второй прогулке. | 10-15 | 80-90 | 155-2000 |
| Всего в среднем за день.  | 55-70 | 80%; по времени – 44- 56 мин. | 3800-7000 |

В приведенном примере самостоятельная ДА будет равняться:

1 5000 / 1 8000 шаг. - 3800 / 7000 = 1 1200 / 1 1 ООО шаг в день.

Время высчитывается следующим образом: если ребенок должен двигаться не менее 50% бодрствования, то при 9-ти часовом пребывании в детском саду это должно составить примерно 3-3,5 часа (9-Зч. сна=6; 50% от 6 = 3 часа). организованной деятельности (как показали подсчеты) ребенок двигается 44-56 мин., значит, продолжительность его самостоятельной двигательной деятельности должна составить 1 ч. 50 мин. - 2 ч. 5 мин.

Таким образом, анализируя психолого-педагогическую литературу по вопросу оптимизации ДА старших дошкольников, мы пришли к следующим выводам:

* двигательная активность рассматривается как естественная потребность организма и носит биосоциальный характер, так как биологическая потребность социально направлена системой воспитания;
* двигательная активность является необходимым условием сохранения здоровья детей и их полноценного развития. Однако положительное воздействие двигательной активности на организм ребенка находится в прямой зависимости от оптимальности ее величин;
* оптимальной принято считать двигательную активность, которая не дает переутомления и обеспечивает тренирующий эффект всем системам детского организма, повышению из функциональных возможностей;
* двигательная активность имеет ярко выраженные возрастные и индивидуальные характеристики. Для ее оценки учитываются следующие параметры: объем, интенсивность, разнообразие, продолжительность;
* методами комплексной оценки ДА являются шагометрия, наблюдение и хронометраж.

ГЛАВА II. СПОСОБЫ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ.

***2.1* Модель рационального двигательного режима как способ оптимизации двигательной активности старших дошкольников.**

Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание ДА, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправленна и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Поэтому педагогам необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей .

Материалы исследований, проведенных в шести дошкольных учреждениях г. Москвы но теме «Оптимизация двигательной активности детей 5-7 лет в условиях дошкольного учреждения», позволили разработать и обосновать современную модель двигательного режима детей 5-7 лет в дошкольном учреждении. В этой модели представлен перечень разных видов занятий по физической культуре, а также отражены особенности их организаци.

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий. Содержание и построение занятий разное, каждое из них в той или иной мере имеет свое специфическое назначение.

Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки- походы в лес, подвижные игры и физические упражнения на прогулке выполняют организационно-оздоровительные задачи.

Физкультминутка, двигательная разминка снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность.

На учебных занятиях дети учатся, приобретают необходимые навыки, умения, знания.

Недели здоровья, физкультурный досуг, спортивные праздники - это активный отдых.

Кружки по интересам развивают двигательные способности и творчество детей.

Индивидуальная и дифференцированная работа предназначена для коррекции физического и двигательного развития.

Корригирующая гимнастика (назначается врачом) решает лечебно­профилактические задачи и предназначена для детей с ослабленным здоровьем.

Логоритмическая гимнастика необходима для профилактики нарушения речи у детей и развития моторики .

В зависимости от назначения все вышеперечисленные виды занятий, их характер могут меняться и повторяться с разной периодичностью в течение дня, недели, месяца, года, составляя так называемый оздоровительный двигательный режим старших дошкольников.

Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников, считаем необходимостью определить приоритеты в режиме дня.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит *физкультурно-оздоровительным занятиям.* К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику дошкольных учреждений необходимо внедрять дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносить нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся: оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями при открытых фрамугах, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке, прогулки- походы в лес, корригирующая гимнастика в сочетании с гидромассажем и сухим массажем тела, использование сауны с контрастным обливанием тела и сухим массажем, а также с последующими играми в бассейне .

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные *занятия по физической культуре* — как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Предлагаем проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе) по подгруппам. Формирование подгрупп должно осуществляться с учетом трех основных критериев: состояния здоровья, уровня ДА и физической подготовленности.

При наличии бассейна необходимо проводить занятия по обучению детей плаванию не менее двух раз в неделю (желательно во второй

половине дня, подгруппами по 10-12 человек). Организация обучения детей плаванию должна осуществляться в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы. Только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей на протяжении всего учебного года может способствовать закаливанию и увеличению двигательной активности детей.

Третье место отводится *самостоятельной двигательной деятельности*, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность сс зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство самостоятельной деятельностью детей должно быть построено с учетом уровня ДА .

Наряду с перечисленными видами занятий но физической культуре немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям, в которых могут принимать участие и дети соседнего ДОУ. К таким занятиям относятся неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе и воде, игры-соревнования, спартакиады.

В двигательный режим старших дошкольников входят также *внегрупповые дополнительные виды занятий* (группы общей физической подготовки, кружки по разным видам физических и спортивных упражнений и игр, танцы) и совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи (домашние задания, физкультурные занятия детей совместно с родителями, участие родителей в физкультурно- оздоровительных массовых мероприятиях дошкольного учреждения).

Вышеописанные виды занятий по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течение всего времени пребывания его в дошкольном учреждении. При этом следует помнить, что двигательная активность оптимальна в том случае, когда ее основные параметры (объем, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, а также когда обеспечивается ее соответствие условиям среды (природной, предметной, социальной), правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

**2.2. Организация рациональной двигательной деятельности старших дошкольников на прогулке**

Прогулка - это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Выполнение физических упражнений на свежем воздухе усиливает их эффективность. Посильная физическая нагрузка и свежий воздух укрепляет здоровье детей, повышает их работоспособность. Проведение на прогулке физических упражнений с чередованием нагрузок предупреждает переохлаждение детского организма, а включение занятий и игр с повышенной двигательной активностью позволяет одевать детей даже в холодный период года в облегченную спортивную одежду, что способствует закаливанию организма, снижению простудных заболеваний среди воспитанников дошкольных учреждений [28].

Занятия на свежем воздухе расширяют знания детей о природных и погодных явлениях, помогают установить причинные связи между этими явлениями, что в свою очередь, влияет на развитие мышления и речи (умения объяснить и сформулировать свои представления).

На занятии развивается умение приспосабливать движения к различным условиям Включение физических упражнений на прогулке - позволяет создать интерес к движению, сделать прогулку содержательнее.

Личное участие педагога — лучший прием для активизации интереса детей. У детей возрастает стремление преодолеть препятствие, выполнить упражнение быстрее, лучше, точнее. Положительный эффект на эмоциональную атмосферу среди детей производят игровые приемы, а также использование соревнований.

Организация различных физкультурных упражнений и подвижных игр па воздухе оказывает положительное влияние эмоциональное состояние детей, помогает укреплению воли, развивает смелость, самостоятельность, ловкость и выносливость. Вместе с тем создаются наиболее благоприятные условия для проявления товарищеских чувств, взаимопомощи [17].

Основными задачами, решаемыми в процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:

* дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
* совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
* развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;
* воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Наиболее успешное решение этих задач может быть достигнуто путем использования игр и физических упражнений, соответствующих возросшим двигательным возможностям детей, а также требующих от них определенного физического и

умственного напряжения и более высоких морально-волевых качеств.

Утренняя прогулка — наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и физических упражнений. Их количество и содержание зависят от общего распорядка и могут быть различными в разные дни недели. Так, в дни проведения физкультурных занятий в зале, на прогулке с детьми организуется одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение. Их продолжительность в старшей группе в среднем составляет 15-20 минут, в подготовительной группе — 20-25 минут. В другие дни, когда физкультурные занятия не проводятся, планируются подвижная игра, спортивное упражнение и упражнение в основном виде движения. Их продолжительность составляет в старшей группе 25-30 минут, в подготовительной 30-35 минут.

При распределении игр и физических упражнений в течение дня следует учитывать соотношение нового программного материала, предлагаемого на физкультурных занятиях (как в зале, так и на воздухе), с ежедневными играми и упражнениями, проводимыми воспитателем наутренней и вечерней прогулках.

Это будет способствовать закреплению и совершенствованию движений:

При подборе и организации игр и физических упражнений на утренней прогулке необходимо:

* учитывать сложность игр и упражнений, целесообразность сочетания их между собой, соответствие уровню подготовленности детей;
* заботиться о соответствии содержания игр и упражнений времени года, состоянию погоды;
* предусматривать разные приемы выбора детей на ответственные роли;
* предлагать варианты усложнения упражнений и подвижных игр;
* использовать разные способы организации детей;
* заботиться о рациональном использовании оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды;
* стремиться к созданию хорошей дружеской атмосферы, располагающей детей к непринужденному участию в различных играх и упражнениях, к проявлению активности, творческой инициативы.

Содержанием двигательной деятельности старших дошкольников на прогулке в зимний период могут быть следующие движения.

*Скольжение по ледяным дорожкам —* спортивное упражнение, способствующее развитию чувства равновесия, предупреждению заболеваний, укреплению защитных сил организма, повышению работоспособности, создающее благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованности, самостоятельности, активности) и проявления волевых качеств (смелости, решительности, уверенности в своих силах).

Старшим дошкольникам во время скольжения по ледяным дорожкам (длина 4-8 м и ширина 40-60 см) предлагаются разные задания: повернуться кругом, присесть и снова выпрямиться, скользить как можно дольше на двух или на одной ноге, поймать брошенный снежок. Можно предложить детям разбежаться и скользить по коротким ледяным дорожкам (3-4м), расположенным одна за другой на расстоянии 3-5 шагов. Более сложное задание: скользить по дорожке длиной 15 м с невысокой горки вдвоем - втроем («поездом»), положив руки на пояс впереди стоящего; быстро поднять предмет, брошенный воспитателем (снежок или кубик). Использовать игры-забавы: «Кто дальше»,

 «По длинной дорожке», «Прокатись — повернись», «Тройки» и др.

*Катание на санках -* спортивное упражнение, оказывающее большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка (вовлекает в работу почти все крупные мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную работу внутренних органов). Оно связано с активным восприятием природы, ориентацией в окружающей среде, с проявлением волевых усилий, с яркими эмоциональными переживаниями; развивает ловкость, координацию движений; способствует преодолению чувства страха, неуверенности. Детей раннего возраста катают взрослые.

Спускаться на санках с горки дети могут по-разному — сидя верхом (держась за веревку или опираясь руками сзади на санки), лежа на животе, лежа на спине (ногами вперед), стоя на коленях. На спуске с горки можно усложнить задание: построить воротца из длинных прутьев. Проезжая через них, дети учатся управлять санками. Можно предложить детям при спуске на санках с горки собрать расставленные вдоль склона разные предметы. Используя санки, со старшими дошкольниками можно выполнять различные упражнения: пробежать между санками змейкой (5 санок на расстоянии 1 - 1,5 м); встать рядом с санками и, опираясь на них руками, перепрыгнуть через них; устоять на санках на одной ноге как можно дольше. Значительный интерес у детей вызывают игровые упражнения, такие как «Гонки санок», «Успей первым», «На санки!», «Быстрые упряжки», «Регулировщик», разнообразные игры-эстафеты с санками.

*Ходьба на лыжах* со старшими дошкольниками проводится 2 раза в неделю, первый раз на физкультурном занятии, второй — во время организованных подвижных игр и упражнений. На территории детского сада прокладывается круговая лыжня. Желательно иметь два круга: маленький (дистанция 100 м) и большой (дистанция 200 м). В малом кругу дети выполняют различные двигательные задания, а в большом закрепляют навыки передвижения на лыжах. Старшие дошкольники должны уметь ходить но лыжне скользящим шагом друг за другом; со сменой темпа передвижения; переменным двухшажным ходом с палками в руках, правильно координируя движения рук и ног. Дети шестого года жизни могут пройти на лыжах дистанцию в 600 и более метров. Во время ходьбы на лыжах необходимо проводить игры и эстафеты («Шире шаг», «Кто быстрее», «Встречная эстафета», «Следопыты», «Не задень» и др.

Во время *игры в хоккей* следует предлагать детям следующие задания: ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; передачу шайбы друг другу; удержание шайбы клюшкой; ведение шайбы вокруг разных предметови между ними; забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками и ударяя по ней с места и после ведения.

В зимнее время целесообразно проводить *подвижные игры* и физические упражнения с использованием природных условий. Особое внимание при этом следует уделять планированию зимних спортивных упражнений (ходьба на лыжах, скольжение но ледяным дорожкам с выполнением разнообразных заданий: присесть, поймать предмет, повернуться и т.д.), а также игр-эстафет на санках и лыжах, игр с элементами хоккея. Наличие разнообразных построек способствует развитию интереса к разным видам основных движений (ходьба и бег по снежному лабиринту, по снежным валам, метание снежков, спуск с горки и т.п.).

Для прогулки летом целесообразно проводить спортивные игры и упражнения, такие как бадминтон, кольцеброс, городки, кегли, катание на велосипеде, самокате, хоккей на траве. В параграфе 2.3. мы подробно

остановимся на особенностях организации данных упражнений.

**2.3 Применение спортивных игр и упражнений на прогулке летом как способ оптимизации двигательной активности**

**старших дошкольников**

Кольцеброс - это развивающая спортивная игра для детей 5—6-лет. Упражняясь в процессе игры в метании способом «от груди», дети

развивают мелкую моторику, глазомер, точность и координацию движений, сноровку, ловкость.

Весёлую и активную игру можно организовать как на свежем воздухе, так и в помещении.

Цель игры - набросить кольца на один из четырех вертикальных стержней, колышков высотой 15 - 20 см, укрепленных на доске или любой другой поверхности. Колечки диаметром 15-20см могут быть резиновые, фанерные, пластмассовые, текстильные (ширина кольца 2 см). Расстояние для броска постепенно увеличиваются с 1,5 до 3-4.

Правила игры несложны: на площадке или веранде устанавливают кольцеброс. На расстоянии 1,5- 2 м от него проводят одну линию и на расстоянии 3-4 м вторую. Играющие договариваются о количестве колеи, которые каждый участник будет бросать, затем по очереди с первой линии набрасывают кольца на колышки. Когда все кольца брошены, подсчитывают, кто больше набросил на колышки. Затем дети переходят на вторую линию и оттуда набрасывают кольца на колышки.

Количество участников: два и более. Игра проходит rнесколько туров (количество туров - произвольное). За каждое наброшенное кольцо игрок получает один балл. Выигрывает тот участник, который набирает в сумме наибольшее количество баллов за все туры. Количество наброшенных колец фиксируется при помощи зрительных ориентиров (флажков разных цветов, фишек и других предметов). К соревнованиям привлекают и родителей.

Способ броска - «от груди». Исходное положение перед набрасыванием: левая нога отставлена назад, руки вдоль туловища, при прицеливании правая рука с кольцом выносится вперед па уровне пояса; при замахе отводится в сторону левой руки назад, Туловище поворачивается влево, при броске правая рука с кольцом проносится вперед-вниз. После броска туловище выпрямляется.

Различают напольные, настенные, настольные, ручные и водные кольцебросы. Напольные колыдебросы могут быть расположены как горизонтально, так и наклонно.

Одна из разновидностей кольцсброса - мишень - качалка. Один играющий её раскачивает, второй бросает кольца, стараясь надеть их на качающуюся стойку (высота 30-40 см). В качестве кольцсброса используют также сюжетные фигуры: деревянная птица с хвостом из палочек, Буратино с длинным носом, бабочки, зайчики и др. |27|.

 Не менее интересна игра «Серсо», которая способствует выработке основных двигательных качеств и помогает ориентировке в пространстве, согласованности действий, тренируют вестибулярный аппарат, оказывают влияние на формирование нравственно-волевых качеств (взаимовыручки, выдержки, дисциплинированности, смелости, настойчивости), воспитывают стремление выполнить упражнение не только правильно, но и красиво, легко, непринужденно.

Серсо (фр. *сегсеаы*)— игра в обруч, который особой палочкой подкидывается в воздух и затем ловится на ту же палочку (или другим играющим— на свою палочку). В Европе эта игра известна с античных времён. Варианты этой игры известны у многих народов Азии, Африки и Европы. В Азии игра была известна со времён Древнего Египта.

Оборудование для игры серсо: две шпаги, длина шпаги — 95 см; три разноцветных кольца разного диаметра:

диаметр малого кольца - 15,5 см;

диаметр среднего кольца - 19,5 см;

диаметр большого кольца - 23,5 см;

Игра серсо организуется на ровной утрамбованной земляной площадке прямоугольной формы размером 8x12, 7x10м, спереди и с боков ограждённой решётчатым барьером.

*Правила основной игры:* Дети договариваются о количестве колен, которые будут набрасываться. Ребенок бросает кольцо одной рукой или шпажкой партнеру, гот ловит рукой на руку или на шпажку. Побеждает игрок, который поймает больше колец.

В процессе игры дети становятся друг против друга на расстоянии 4-5 м. Бросание выполняется из исходного положения: туловище повернуто вполоборота влево, левая нога отставлена назад, левая и правая рука опущены вдоль туловища. Ребенок правой рукой бросает кольцо снизу вперед-вверх так, чтобы его удобно было ловить. Другой ребенок готовится поймать кольцо: левая нога у него отставлена назад, туловище повернуто вполоборота налево, левая рука вдоль туловища, а правая рука в полусогнутом состоянии перед грудью.

Игра имеет ряд вариантов. В *историческом варианте* игры участвует пара — кавалер и дама. Кавалеру вручается шпага, а даме — 3 кольца. Задача дамы — бросить кольцо так, чтобы оно попало на шпагу кавалера, а задача кавалера — поймать кольца его дамы.

За каждое пойманное кольцо начисляются очки.

За большое кольцо -15 очков, среднее -10очков и маленькое-5 очков.

Максимальное количество очков, которое вы можете

заработать в шпажном серсо -30.

*В другом варианте* игроки стоят друг против друга в кругах не очень большого, около 2 метров, диаметра; расстояние между кругами около 3 метров. (Конечно, размеры и расстояния возможны иные—всё должно быть посильно играющим.) Если кольцо, брошенное первым участником игры, второй участник игры не поймал, и оно упало внутри его круга, то первый игрок выигрывает очко. Но если оно упало вне его круга (и он прежде не коснулся кольца своей шпагой), то очко выигрывает второй участник игры. Кольцо бросается при помощи шпаги, а не руками. Игра идет до обговоренного заранее счета. Обычно до 40. Выигрывает тот, кто быстрее наберет 40 очков.

*Вариант третий.* Игроки стоят друг против друга, расстояние выбирается произвольно. Первый игрок кидает при помощи шпаги по очереди все три кольца. Второй игрок шпагой ловит брошенные кольца. За каждое пойманное кольцо начисляются очки: большое кольцо — 15 очков, среднее 10 очков и маленькое — 5 очков. После того, как все кольца окажутся у второго игрока, он начинает бросать кольца первому игроку. Игра идет до обговоренного заранее счета. Обычно до 90. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

В дошкольном учреждении игры в серсо рекомендуется использовать, начиная со старшей группы. Насчитывается около 60 разнообразных упражнений, игр, эстафет с серсо; их изучение предполагает соблюдение определенной последовательности — от простых к более сложным с постепенным нарастанием физической нагрузки.

Все упражнения, игры и эстафеты, вполне безопасны для детей.

Однако чтобы избежать травматизма, следует помнить:

1. Кольца из литой резины используют только для прокатывания, их нельзя применять в упражнениях, играх, эстафетах.

1. Шпажку передают друг другу только ручкой вперед, концом вниз; недопустимо перебрасывать шпажку друг другу, опираться на нее.
2. Рекомендуется сделать для каждой шпажки ножны (матерчатый чехол с пояском) и не разрешать детям без необходимости вытаскивать шпажку из ножен.
3. При объяснении правил воспитатель не должен показывать направление шпажкой, так как дети стараются подражать ему.

Обучение дошкольников осуществляется в следующей последовательности: кольца бросают и ловят рукой; кольца бросают

палочкой, а ловят рукой; бросают и ловят палочкой. Вначале играют воспитатель с ребенком, затем дети друг с другом.

Дети приобретают начальные навыки в обращении с кольцом (без шпажки) в игровых упражнениях, эстафетах с кольцом, например, прокатывание кольца на полу, набрасывание на горизонтальные и вертикальные предметы, подбрасывании и ловле кольца. Захват кольца может быть снаружи и изнутри, одной и двумя руками.

Вторая группа - упражнения, игры, эстафеты с кольцом и шпажкой, где дети действуют двумя предметами: прокатывают кольцо, направляемое шпажкой, надевают кольцо на шпажку и т. д. [12].

*Игра в кегли* вовлекает в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивает подвижность в суставах. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Игра в кегли способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности. Кроме того, она развивает меткость, ловкость, тренирует мышцы, дарит радость и веселье. От катания пластмассового мяча следует переход к его бросанию, что дает дополнительный эмоциональный стимул для игры. Даже несколько минут игры позволяют снять напряжение, наладить более доверительный контакт взрослого с ребенком (30-31).

*Боулинг детский* сегодня набирает все большую популярность среди наших соотечественников. Цель игры детского боулинга: бросить мяч таким образом, чтобы он сбил максимальное количество стоящих на определенном расстоянии кеглей. Их обычно 10. Еели игрок сбивает сразу все 10 кеглей, это называется страйк. За сбитые кегли начисляются очки, кто набрал больше очков, тот и становится победителем. Играть в боулинг для детей можно командами. Игра проводится несколько раз, причем кегли устанавливает по своему усмотрению проигравший.

Бросок в детском боулинге выполняется пошагово. Первый шаг представляет собой спокойное, короткое продвижение правой ноги вперед (на 15-20 см) при одновременном прямолинейном (не наверх) ведении шара вперед обеими руками. Второй шаг" (левой ногой) несколько больше, чем первый. Одновременно рука начинает движение, аналогичное движению маятника, вниз-назад, причем шар занимает наиболее низкое положение. Локоть, предплечье и запястье образуют прямую линию. Подобно маятнику рука от плечевого сустава раскачивается около ноги. Третий шаг: (правой ногой) одновременно производится отвод шара назад примерно до уровня плеча. Если поднять шар выше, это затруднит последующее движение вперед и правильное выполнение заключительной фазы. Слишком низкий замах назад делает бросок «плоским» и коротким. Четвертый шаг - начинается заключительная фаза и непосредственно бросок.

В традиционном варианте игры в кегли бросок выполняется способом «прямой рукой снизу». Для игры необходимо 6-9 кеглей из пластика или дерева. Одна из них больше других. Это король. Кегли ставят прямоугольником по три в ряд; короля — посредине. Другой вариант - построение в круг или полукруг. Игра состоит в том, чтобы с линии кона шаром сбивать кегли. Играть можно на любом ровном месте, где грунт достаточно тверд, а также в группе или спортивном зале. За каждую сбитую кеглю засчитывают одно очко; за короля, сбитого наряду с другими кеглями, засчитывается 3 очка; а если сбит один только король, другие же кегли не тронуты, — 9 очков. Выигрывает тот, кто первый получил условленное число очков. Каждый катит шар, пока не даст промаха. Начавший игру имеет преимущество, поэтому решают жребием, кто первый, а следующие игры начинают по очереди.

Не учитывается:

1. кегля, которая свалилась на другую, но не упала на землю;
2. кегля, которая упала после того, как шар остановился;
3. кегля, сбитая шаром, катящимся назад.

От договоренности игроков зависит, ставить ли сбитые кегли после каждого удара, или когда все девять сбиты, или когда шар переходит к другому игроку. Число игроков и количество туров - произвольное. Очки, набранные с каждым броском мяча, равны количеству сбитых кегель. Расстояние, с которого совершается бросок, определяется игроками. Каждый игрок имеет право на два броска в одной "рамке" ("рамка" - треугольник, в пределах которого выстраиваются кегли перед каждым первым броском очередного игрока). Нели первым броском игрок сбил не все кегли, он бросает второй раз и пытается сбить оставшиеся кегли. Возможен вариант, когда дети сбивают кегли соперника. Выигрывает тот, кто сделает это раньше.

Обучение игре начинают со средней группы. Детям предлагают сбить кегли с расстояния 1,5 метров. Затем оно может увеличиться. Для первого этапа используют легкие пластмассовые кегли, которые даже при незначительном касании шара падают. Результативность почти любого броска обеспечивает заинтересованность детей, создает для них ситуацию успеха.

Другая очень интересная игра - *городки.* Городки - старинная русская народная игра. Цель ее - выбить битой (палкой) городки из города (квадрата). Игра развивает точность движений, глазомер, укрепляет мышцы рук, формирует навыки правильного поведения детей, дисциплинированность. Обучение игре в городки начинается в старшей группе.

Для игры необходима ровная утрамбованная площадка размером 15X6 м. Она может быть земляной, асфальтовой, ледяной или деревянной. Площадка располагается в стороне от прохожих. Для задержания биты и во избежание несчастных случаев позади городков не ближе 2 м от них может находиться забор (глухая стена) или сетка высотой не менее 1-1,5 м. Поле для игры можно разметить следующим образом: чертятся 2 квадрата - так называемые «города» - размером 1X1 м. Передние линии городов должны находиться друг от друга на расстоянии 0,8-1 м. На расстоянии 4м от лицевой линии каждого города, параллельно ей проводят линию (кон), от которой играющие начинают бросать биты. А на расстоянии 2-3 м от города - полукон, с которого дети получают право бить только после того, как хотя бы один городок фигуры будет выбит из кона или фигура рассыплется. Каждый ребенок выполняет бросок 2 раза. Разметка выполняется на твердом грунте яркой краской, на льду применяется синька, на земле просто чертят линии.

Фигуры строятся на лицевой линии «города» (спереди). Каждая фигура состоит из пяти «городков». Городок делается из дерева или пластмассы в форме цилиндра, имеющего размеры: диаметр 4-5 см, длина 15-20 см., высота -12-14 см, сечение 3-4 см.

Бита представляет собой палку определенного веса (200 г) длиной не более 50 см. Она может быть изготовлена из дерева или пластмассы. Желательно, чтобы бита имела несколько суженную ручку: за нее удобнее держаться рукой.

Игра может проводиться индивидуально, по подгруппам и в форме командного соревнования. Команда может выступать, имея не менее двух бит. Побеждает та команда или тот игрок, который выбьет фигуру за меньшее количество бросков. Длительность непрерывной игровой деятельности составляет 15 минут, после чего нужно сделать перерыв, т.к. обычно активно действует только одна рука.

Для предупреждения травматизма необходимо соблюдать следующие правила:

* Когда на площадке играют в городки, никто из остальных детей не должен близко играть, бегать, выходить на нее. На площадке находятся только игроки и воспитатель;
* Дети бросают биты только по сигналу воспитателя;
* После броска остаются на местах .

В методике обучения игре выделяют ряд этапов.

Вначале следует *ознакомить детей с инвентарем:* битами и городками, предложить самим построить фигуры.

Затем детей нужно научить *держать биту и выполнять различные движения с ней.* Необходимо вырабатывать у детей определенные умения обращаться с битой, ощущать ее свойства (вес, размеры, зависимость скорости полета от приложенной силы) и выполнять движения рукой и всем телом в соответствии с ними. Для этого предлагается сначала использовать легкие пластмассовые биты, а затем - более тяжелые (деревянные). При этом внимание ребенка на выработку умений управлять битой.

После того как дети освоят эти упражнения можно прейти к *бросанию на дальность без прицеливания.* Детям нужно показать 2 способа броска биты. Один из них делается согнутой в локте высоко поднятой рукой, другой - почти прямой рукой, не поднимая биту до уровня плеча «прямой рукой сбоку». Дети пользуются этими способами по желанию. При бросании биты становятся на линию кона липом к городу. При броске правой рукой левую ногу ставят вперед, правую на шаг сзади, развернув носком наружу.

При замахе тяжесть тела переносится на правую ногу. Вместе с броском биты происходит энергичный поворот туловища в левую сторону. Бросать биту надо плавно, придавая ей медленное вращательное движение, чтобы она летела в горизонтальной плоскости и параллельно лицевой линии квадрата ударила по городку.

Затем дети усваивают правила прицеливания и обучаются бросать биту на дальность — вниз. Они постепенно учатся следить глазами за полетом биты, сравнивать силу броска с быстротой полета биты.

Для формирования названного навыка используют разнообразные упражнения и игры. Ниже мы приводим некоторые упражнения:

1. Дети берут пластмассовые палки обеими руками и делают повороты руками вверх-вниз (управляют рулем).
2. Держа палку вертикально в одной руке подбросить и поймать ее другой.
3. Имитация различных движений деревянной битой.
4. Правильно брать и держать биту поочередно, то правой, то левой рукой.
5. Бросок битой правой и левой руками на дальность.
6. Удар битой по подвешенному на веревке мячу.
7. Бросок биты в цель с расстояния 2 м, 3 м.

Следующий этап - учить детей *прицеливаться и бить в один городок,* затем их количество постепенно увеличивается. Фигуры делятся на вертикальные (их проще выбивать) и горизонтальные.

Сначала это «Забор» - все городки ставятся вдоль передней линии города на расстоянии 5 см друг от друга;

«Бочка» - все городки вместе (один в середине, остальные вокруг

него);

«Ворота» - две пары городков ставятся на расстоянии, равном длине

городка, последний, пятый, кладется на них сверху;

«Колодец» - два городка кладутся параллельно друг другу на

расстоянии, равном длине городка, два других - по сторонам поверх первых,

и один ставится в середине вертикально;

Горизонтальная фигура - «Письмо», когда один городок ставится в центре квадрата, остальные по углам, «Воздушный змей», когда четыре городка образуют ромб, а пятый небольшой «хвостик», «Самолет», где 3 городка лежат в ряд, а справа и слева располагаются перпендикулярно к ним еще 2 городка - крыла.

После того как ребенок научится контролировать биту рукой достаточно уверенно, прицеливаться и бросать ее по определенной траектории, можно перейти к игре в городки, придерживаясь правил игры

*Бадминтон -* спортивная игра, которая способствует развитию глазомера, ловкости, точности, согласованности и координации движений, а также развитию определённых мышечных групп ног и рук, дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Ребёнок в игре учится сосредотачиваться и концентрировать своё внимание.

В игре принимают участие двое детей у каждого по одной ракетке. Задача каждого не дать упасть волану на своей части поля. Игру можно проводить в лесу, в поле, на лугу, на детской площадке .

Площадка должна быть 8x4 метра, по середине натягивается сетка на высоте 120-130 см. Важно, чтобы площадка была ровной, без ям, кочек. Желательно по периметру площадки высадить кустарники (орешник, черёмуха), что способствует задержанию ветра. Используются ракетки пластмассовые или деревянные длиной от 50 до 60 см весом 4-5 г. и волан перьевой или пластмассовый.

Если погода ветреная, то в волан можно положить кусочек пластилина, чтобы он не отклонялся от заданной траектории полета.

Занятие организуются в вечерний отрезок времени. Длительность игры 15 мин одной рукой, затем дети отдыхают, и игра продолжается 15 минут другой рукой. Если игра будет проводиться одной рукой, то произойдёт неравномерное развитие мышечных групп, что повлечёт за собой искривление позвоночника и повлияет на неправильное развитие сердечно- сосудистой и дыхательной систем. Кроме игроков на площадке не должно быть никого.

Детей знакомят с элементами техники игры со старшего возраста. Вначале детей *знакомят с воланом:* его весом, размером, объясняют, от чего зависит дальность полёта.

Используются у п раж н е н и я:

Переложи волан (перед собой, над головой, и за спиной);

Подбрось, поймай;

Подбрось, хлопни в ладоши, поймай;

Подбрось, повернись вокруг своей оси, поймай;

Перебрасывание волана друг другу.

Затем детей знакомят с ракеткой и тем как правильно её держать. Ракетку держать правой и левой рукой 4 пальца снизу и большой палец сверху. Пальцы слегка расставлены вверх по ракетке и не сильно сжимают ракетку.

Выполняют упражнения:

1. Свободные движения ракеткой.
2. Отбивание волана вверх стоя, с продвижением вперед.

Затем детей обучают стойке и перемещению. Передвигаются мелким приставным шагом. Слойка: ребёнок стоит лицом к сетке, ноги слегка расставлены, одна нога немного впереди, тяжесть тела распределена на передние части стоп, ракетка опущена в согнутой руке в локте на уровне бедра.

Подача выполняется в середине поля снизу. Ребёнок стоит левым боком к сетке, ноги расставлены, рука с ракеткой согнута в локте и отведена назад- вверх. Тяжесть тела на правой ноге, после подачи ребёнок поворачивается лицом к сетке. Играя в бадминтон, ребёнок выполняет удары сверху - справа, слева и справа .

Для игры *в хоккей на траве* выбирается ровная площадка с размером

20x1 Ом, края площадки отмечается флажками. У торцевых сторон площадки обозначаются ворота шириной 1,5 м, размечается центр поля. В игре участвуют две команды по 6 человек. В центре поля становятся два игрока, по одному от каждой команды (другие игроки не должны тесниться к центру). По сигналу воспитателя они клюшками разыгрывают мяч, стараясь направить его в сторону ворот противника, либо передают товарищу по команде. Игроки другой команды стараются забрать мяч, не допустить его в свои ворота. Вратари защищают свои ворота, преграждая движение мяча клюшкой, руками, ногами и туловищем. Игра состоит из двух таймов по 10 минут, с пятиминутным перерывом. Побеждает команда, забившая большее количество мячей в ворота другой команды. Простейшие правила игры состоят в следующем: перебрасывать мяч и вести его можно только клюшкой; следует стараться прокатывать мяч по земле и не давать ему взлетать выше 0,5м; во время игры нельзя грубо толкать друг друга, хватать руками, подставлять ножки, громко кричать, спорить с судьей; останавливать мяч разрешается не только клюшкой, по если мяч вышел за пределы площадки, он вводится в игру игроком противоположной команды в том месте, где пересек границу площадки. Нарушившего правила судья (воспитатель) наказывает выведением из игры или засчитывает команде штрафное очко .

Игры с элементами спорта, таким образом, являются для старших дошкольников интересной и полезной двигательной деятельностью, которая способствует не только физическому, но и умственному развитию.

Таким образом, применение спортивных игр может рассматриваться как рациональный способ оптимизации двигательной активности, т.к. соревновательный характер игр позволяет длительно сохранять интерес, упражнения могут быть выполнены как индивидуально, так и группами детей. Не требует дополнительного дорогостоящего оборудования, на малой площади, любой этап игры интересен игровые упражнения с отдельными атрибутами также ценны и увлекательны

Заключение

Актуальность настоящего исследования может быть аргументирована

важностью проблемы и недостаточной разработанностью методических

рекомендаций для педагогов ДОУ.

Анализируя психолого-педагогическую литературу по вопросу

оптимизации ДА старших дошкольников, мы пришли к следующим выводам:

* двигательная активность рассматривается как естественная потребность организма и носит биосоциальный характер, так как биологическая потребность социально направлена системой воспитания;
* двигательная активность является необходимым условием сохранения здоровья детей и их полноценного развития. Однако положительное воздействие двигательной активности на организм ребенка находится в прямой зависимости от оптимальности ее величин;
* оптимальной принято считать двигательную активность, которая не дает

переутомления и обеспечивает тренирующий эффект всем системам

детского организма, повышению из функциональных возможностей;

* двигательная активность имеет ярко выраженные возрастные и

индивидуальные характеристики. Для ее оценки учитываются следующие параметры: объем, интенсивность, разнообразие, продолжительность;

* учеными разработана рациональная модель двигательного режима, который включает всю динамическую деятельность как организованную, так и самостоятельную;
* вопрос о путях решения задачи снижения двигательного дефицита не имеет однозначного ответа;
* результаты обследования практики работы дошкольных учреждений поее

реализации неудовлетворительны. Наблюдается, в силу причин

объективного и субъективного характера, яркая тенденция к снижению

уровня двигательном активности, и как следствие - значительное ухудшение состояния здоровья дошкольников.

В своем исследовании мы попытались рассмотреть спортивные игры как способ оптимизации ДА старших дошкольников на прогулке в летний период. Нами подробно рассматриваются правила игр в бадминтон, серсо, городки, кегли и кольцеброс.

В работе также раскрываются особенности организации и техники безопасности при проведении названных игр, последовательность обучения детей игровым навыкам, дан перечень и характеристики необходимого оборудования и игровых площадок, описана техника выполнения бросков, и игровые упражнения .

В приложении работы помещены фотографии, иллюстрирующие все вышеназванные моменты.

Собранный нами материал может найти применение в работе воспитателей и инструкторов по физическому воспитанию дошкольных учреждений разного типа.

Литература

1. Адашкявечене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: книга для воспитателя детского сада,- М.: Просвещение, 1992.- 159 с.
2. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник.Социально-оздоровительная технология 21 века: Пособие для исследователей и педагогических работников - М.: Аркти, 2000. - 253 с.
3. Глазырина Л.Д., Овсяикин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста,-М.: Владос, 1999.- 175с.
4. Безруких М. М. Здоровьеформирующие физическое развитие,- Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- Москва: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001 .- 318 с.
5. Детство / Программа развития и воспитания детей в детском саду.- Санкт- 11етербург, 1995. - 372 с.
6. Зимонина В. Н. Воспитание ребенка-дошкольника- М.: Владос, 2003.- 302с.
7. Здоровье и физическое развитие детей в ДОУ: Проблемы и пути оптимизации. - М.: Гном и Д, 2001. - 3 19 с.

3 8. Карманова Л., Аракелян О. Проведение ежедневных физических упражнений на воздухе // Дошкольное воспитание. - 1982. - № 2.

1. Карманова JI.B. Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада. - Минск, 11олымя, 1980. - 263 с.

10. Карманова.B., Шебеко В.П., Догвина.Т.Ю. Диагностика физического развития дошкольников. - Минск, 1992.-123 с.

11 .Кистяковская М.Ю. Значение двигательной деятельности // Дошкольное воспитание. - 1980. - № 12.

 12.Кожухова П.П., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. - М.: Академия, 2002. - 310 с.

13.Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления: Программно-методическое пособие. - М.: Линка - пресс, 2000. - 294с.

1. Матвеев Л.11. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

15. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей,

работающих с детьми 5-6 лет. - М.: 11росвещение, 2005.

1. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет,- Москва: Мозаика-Синтез, 2000. -244 с.
2. Рунова М.А. Организация двигательной деятельности детей на прогулке // Дошкольное воспитание. - 1980.-№ 10.-С. 10-12
3. Рунова М.А. Развитие движений на прогулке // Дошкольное воспитание. - 1991. -№ 9. -С. 15-18

19.Рунова М.А. Дошкольное учреждение: режим оптимизации двигательной активности // Дошкольное воспитание,- 1 998,-№3.-С.24-26. у 20.Рунова М.А. Оптимизация двигательного режима в дошкольном ' учреждении // Дошкольное воспитание. - 1999. - № 11.

20.Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. - М.:

Просвещение, 2000.-423 с.

21.Синкевич И. А., Болынева Г. В. Физкультура для малышей: Методическое пособие для воспитателей.- М.: ДЕТСТВО- ПРЕСС,2005.- 46 22.Силина О. Двигательная активность и состояние здоровья дошкольников //Дошкольное воспитание. - 1984. -№ 10.

23.Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М.: Аркти, 2002,- 53с.

24.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. -4-е изд., стер,- М.: Академия, 2008. - 368 с.

25.Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания. - М., I [росвещение,

1984. - 207 с.

26.Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе: Из опыта работы/Под ред А.В. Кенеман, М.10. Кистяковской, Т.Н. Осокиной. - М.: Просвещение, 1980.- 141с.

1. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. Ф534 пособие для студентов сред.пед. заведений / [С.О.Филиппова, Т.В. Волосникова, О.А. Каминский и др.] ; под ред. С.О.Филипповой.- М.: Издательский центр «Академия», 2007.- 224 с.
2. Шебеко В. П., Ермак Н. П., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. - М.: Просвещение, 1997,- 167с.
3. Шишкина В.А. Движение +Движение. - М.: Просвещение, 1992.
4. Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. - М.: Владос, 2003. - 3 14 с.

()